Springen und Sprungerleben
Untersuchungen zur Bewegungsphänomenologie

Dissertation
zur Erlangung des Doktorgrades
der Philosophischen Fakultät
der Eberhard-Karls-Universität zu Tübingen

vorgelegt von
Gustav Schoder
aus Stuttgart

1970

Digitized by the Internet Archive
in 2026

https://archive.org/details/IA41547612_0102

Springen und Sprungerleben
Untersuchungen zur Bewegungsphänomenologie

Dissertation
zur Erlangung des Doktorgrades
der Philosophischen Fakultät
der Eberhard-Karls-Universität zu Tübingen

vorgelegt von
Gustav Schoder
aus Stuttgart

1970

Gedruckt mit Genehmigung der Philosophischen Fakultät
der Universität Tübingen

Hauptberichterstatter: Prof.Dr.O.F. Bollnow
Mitberichterstatter: Prof.Dr.O. Grupe
Dekan: Prof.Dr.G. Müller-Schwefe
Tag der mündlichen Prüfung: 23. Januar 1970

UNIV.
LEIDEN
BIBL.

Druck: Polyfoto Dr. Vogt KG, Stuttgart

1.	Einführung in das Problem einer Analyse des Springens	
1.1.	Zum Problem einer 'anthropologischen Bewegungslehre'	1
1.2.	Die Fragestellung	4
1.3.	Springen in Kult, Mythos und Brauchtum	6
1.4.	Formen des Springens	12
2.	Phänomenologische Betrachtungen	
2.1.	Zum Begriffsinhalt von Springen	16
2.2.	Sprunggestalt und Sprungverlauf	20
3.	Springen als Wechselwirkung von 'Muskelkräften' und äusseren Kräften	
3.1.	Springen unter biomechanischen Gesichtspunkten	25
3.2.	Die funktionell-anatomischen Voraussetzungen	29
3.3.	Zusammenfassung	31
4.	Untersuchungen und Beobachtungen zum Sprungphänomen im Bereich der Leibesübungen	
4.1.	Springen als 'gerichtete Bewegung'	34
4.2.	Die 'Körperlage'	34
4.3.	Wagnis- und Risikoempfinden	37
4.4.	Der 'Bewegungsentwurf' und seine 'Bestimmung vom Ende her'	40
4.5.	Phasen und Teile	41
4.6.	Erlebnisgehalte des Springens	43
4.7.	Sprunghilfen	47
4.8.	Ähnliche Bewegungen	49
4.9.	Die äusseren Bedingungen	50
4.10.	Sportliches und alltägliches Springen	52
4.11.	Zusammenfassung	53
5.	Berichte über psychologische Untersuchungen	
5.1.	Erlebnisaspekte des Springens	56
5.2.	Bewegungsentwurf und Bewegungssteuerung beim Sprung	60

6.	Die räumlich-zeitliche Dimension des Springens	
6.1.	Das Sich-Richten auf Entferntes	63
6.2.	Unsicherheit und Überwindung	65
6.3.	Springen und Raumerleben	68
6.4.	Springen und Stürzen	70
7.	Springen und Ausdruck	73
7.1.	Springen als Ausdrucksbewegung der Freude	74
7.2.	Der Ausdrucksgehalt der gerichteten Sprungbewegung	77
7.3.	Springen als Mittel der Darstellung	78
8.	Springen und menschliche Entwicklung	83
8.1.	Vom Laufen zum Springen	84
8.2.	Der Wandel der Motorik	88
8.3.	Das Erlernen des Springens	92
8.3.1.	Untersuchungen und Beobachtungen	92
8.3.2.	Der Lernvorgang	95
9.	Springen bei Behinderten	
9.1.	Die Schäden und ihre Auswirkungen	99
9.2.	Untersuchungen von Beobachtungen zum Springen bei Behinderten	102
9.2.1.	Darstellung der Voruntersuchungen	102
9.2.2.	Beobachtungsreihen	109
9.2.2.1.	Beobachtungen an einer Sonderschule für Körperbehinderte	109
9.2.2.2.	Beobachtungen bei geistig Geschädigten	112
9.3.	Springen als Therapie	116
9.3.1.	Springen mit Körperbehinderten (Dysmelie-Kinder)	116
9.3.2.	Springen mit 'lernbehinderten Kindern'	117
9.3.3.	Bewegungstherapie und Bewegungsdiagnostik auf dem Trampolin	118
9.3.4.	Die 'Grenzsituationstherapie'	121
9.4.	Zusammenfassung	123

10. Zur anthropologischen Funktion des Springens

10.1. Springen als 'kindliches Tun' 127

10.2. Der Erfahrungsraum des Springens 130

10.3. Grenzerfahrungen 133

10.4. Durch Springen zur Selbststeigerung 135

10.5. Springen als menschliche Bewegung 138

11. Die pädagogischen Folgerungen

11.1. Die Untersuchungsergebnisse in pädagogischer Sicht 142

11.2. Springen und Leibeserziehung 146

Literaturverzeichnis 152 - 161

Anhang 162

1. Einführung in das Problem einer Analyse des Springens

1.1. Zum Problem einer 'anthropologischen Bewegungslehre'

Untersuchungen auf dem Gebiete der "Anthropologie" zeigen in immer neuer Weise die Bedeutung der Bewegung für den Menschen. Buytendijk nennt die "Selbstbewegung" ein "objektives Kriterium für das persönliche Leben" (1), sie gilt als existentielle Bedingung des Menschen, der schliesslich nur als handelndes Wesen und Sich-Bewegender denkbar ist. Besonders zeigt sich diese Bedeutung während der menschlichen Entwicklung, die in ihrer ersten Phase wesentlich motorische Entwicklung ist. In der 'Bewegung' entdeckt das Kind seine Welt, und durch Bewegung kommt es zu sich selbst. Die Entfaltung seiner Persönlichkeit, seine "meditativen, ästhetischen und symbolischen Fähigkeiten" (A. Flitner), wie auch seine intellektuellen und persönlichen Möglichkeiten, hängen mit seiner Bewegungsentwicklung zusammen (2). So umgreift die Frage nach dem Wesen des Menschen immer auch die Frage nach seinen Bewegungsmöglichkeiten und deren Erscheinungsweisen.
Indessen gibt es nur wenige Versuche, den Menschen von seinen Bewegungen her zu verstehen. Bislang sind es hauptsächlich Vertreter der 'medizinischen Anthropologie' (A. Nitschke, H. Plügge, P. Christian, V. von Gebsattel, V. von Weizsäcker),

---

(1) Buytendijk, F.J.J.: Allgemeine Theorie der menschlichen Haltung und Bewegung. Berlin-Göttingen-Heidelberg 1956, S. 22/23
("Sie wird als Selbstbewegung bezeichnet, weil es scheint, als entstehe sie von selbst (spontan) und als sei sie die Äusserung eines unabhängigen, selbständigen Aus-sich-selbst Seins.")
Vgl. dazu auch V. v. Weizsäcker: Der Gestaltkreis. Stuttgart 1947, S. 1
("... es bewegt sich, also lebt es! Es ist die Spontaneität, die Selbstbewegung, die wir damit feststellen.")

(2) Vgl. dazu u.a.: Flitner, A.: Pädagogische Anthropologie. In: Wege zur Pädagogischen Anthropologie, Heidelberg 1963, S. 233 f
Süssmuth, R.: Zur Anthropologie des Kindes. München 1968, S. 60 ff
Nitschke, A.: Das verwaiste Kind der Natur. Tübingen 1962, u.a. S. 87, 103, 144 ff
Bergius, R.: Entwicklung als Stufenfolge. In:Handbuch der Psychologie, Band 3, S. 125 ff

der Psychiatrie (E. Straus, J. Zutt, L. Binswanger), der Phänomenologie (J.P. Sartre, M. Merleau-Ponty) sowie der Verhaltenspsychologie (F.J.J. Buytendijk, H. Plessner), die in ihren Darstellungen bei Bewegungsproblemen auch deren anthropologische Seite berücksichtigen. Es fehlen jedoch bislang in grösserem Umfang Untersuchungen, die bestimmte Bewegungsformen unter anthropologischen Gesichtspunkten betrachten (3). Gerade diesem Aspekt wendet sich eine anthropologisch orientierte Bewegungslehre zu, wenn sie in ihrer Fragestellung davon ausgeht, dass alle Erscheinungsweisen menschlicher Motorik letztlich etwas über den Menschen auszusagen vermögen, "denn jedes einzelne Phänomen ist unersetzlichfür die philosophische Betrachtung, weil es den Menschen von einer ganz neuen Seite sehen lässt, die auf keine andere Weise zu gewinnen gewesen wäre. Jedes einzelne Phänomen führt also zu einem anderen 'Ganzen', richtiger wohl: zu einem anderen Aspekt des Ganzen " (4).
Um den 'typischen Sinn- und Ausdrucksgehalt' einzelner menschlicher Bewegungsformen hinreichend zu erfassen, können Biomechanik, Bewegungsphysiologie, Bewegungstypologie, Kybernetik und andere Wissenschaften im Rahmen ihrer Fragestellung und Zielsetzung wertvolle Teilaspekte im Hinblick auf eine anthropologisch orientierte Bewegungslehre beisteuern. Insgesamt aber sind menschliche Bewegungen "nicht ausschliesslich aus der Struktur der menschlichen Organe zu verstehen; diese zeigen nur die Möglichkeiten auf, was dann wirklich geschieht, ist nicht vorherzusehen " (5).

---

(3) Eine Ausnahme ist E. Straus mit seinen Studien, von denen hier genannt seien:
Die aufrechte Haltung. Eine anthropologische Studie. In: Psychologie der menschlichen Welt. Berlin-Göttingen-Heidelberg 1960
sowie: Die Formen des Räumlichen. Ihre Bedeutung für die Motorik und die Wahrnehmung, a.a.O. (Es handelt sich um eine Darstellung des Tanzes.)
Weitere Versuche kommen aus der Gestaltpsychologie.

(4) Bollnow, O.F.:Die anthropologische Betrachtungsweise in der Pädagogik. Essen 1965, S. 38
(Vgl. dazu auch "Das Wesen der Stimmungen"; Frankfurt/M. 3/1956. "Es wird vorausgesetzt, dass der Mensch in seiner inneren Gliederung ein sinnvoll zusammenhängendes Gebilde ist, in dem alles, was an ihm vorkommt, eine einsehbare Bedeutung für das Ganze hat.")

(5) Buytendijk, F.J.J.: a.a.O., S. 10

Die Gesamtschau aller Teilaspekte, die Verarbeitung von Untersuchungen und Erkenntnissen anderer "Bewegungs-Wissenschaften" (6) ist die Aufgabe einer "anthropologischen Bewegungslehre", im Sinne einer "integrierten Disziplin" (7) . Sie hat darüber hinaus Wert und Bedeutung einzelner Bewegungsformen für den Menschen zu ergründen. Dabei kann sie unmittelbar von dem einzelnen Phänomen ausgehen, "so wie man es vorfindet in jener Erfahrung, an der wir alle teilhaben können" (8) und es durch "intuitive Hermeneutik" in seinem "anthropologischen Sinn" zu verstehen suchen. Schliesslich führt die Frage nach dem "anthropologischen Sinn" menschlicher Bewegung aber auf den 'gelebten, welthaften Leib', zu dem ein Zugang "vor allem über die Erscheinung und ihre Modifikationen möglich ist, die dann in einem Rückschluss auf den Leib hinführen und diesen in einer neuen Weise in unser Blickfeld rücken" (9).

Für die Leibeserziehung liegt die Bedeutung einer anthropologisch orientierten Bewegungslehre hauptsächlich im pädagogisch-didaktischen Bereich. Während sich die Bewegungslehre der Leibesübungen bisher vorwiegend mit Problemen der 'rechten Aneignung', der 'körpergerechten Bewegungsführung' und dgl. befasste, sucht die pädagogische Fragestellung auch den inhaltlichen Aspekt zu berücksichtigen. Sie hat dabei von der 'Ganzheit der Bewegung' und der 'Einheit des sich bewegenden Subjekts' auszugehen, wie sie Buytendijk in seiner "funktionellen Bewegungslehre" eingeführt hat, denn menschliche Bewegung ist nur als ein Akt zu verstehen, der vom ganzen Menschen vollzogen wird (10).

---

(6) Mit diesem Begriff sind alle Wissenschaften gemeint, die sich auch mit der menschlichen Bewegung beschäftigen, wie Biomechanik, Funktionelle Anatomie, Kybernetik, Neurologie, Physiologie, Verhaltensforschung u.a.

(7) Bewegungslehre wird hier als integrierter Bestandteil der Anthropologie verstanden. (Vgl. den Begriff der 'integralen Anthropologie' bei A.Flitner: a.a.O., S.19; sowie O.F. Bollnow: a.a.O., S.20.)

(8) Langeveld, M.J.: Einführung in die theoretische Pädagogik. Stuttgart 6/1966, S.26.

(9) Zutt, J.: Auf dem Wege zu einer anthropologischen Psychiatrie. Berlin-Göttingen-Heidelberg 1963, S.425.

(10) Vgl. dazu: Schmitz, J.N.: Studien zur Didaktik der Leibeserziehung II. Schorndorf 1966/67, S. 51 f.
Fetz, F.: Beiträge zu einer Bewegungslehre der Leibesübungen. Wien 1964. S. 58.
Buytendijk, F.J.J.: a.a.O., S.30.

Die Bewegungsforschung steckt jedoch, nicht nur auf diesem Gebiet, noch weitgehend in den Anfängen, und "der Umfang der heute sichtbar gewordenen Dimensionen und Aspekte dieses Grundlagenbereichs der Theorie der Leibesübungen... verweist auf die Schwierigkeit der zu bewältigenden Aufgabe" (11). Darüber hinaus erschweren die Vielfalt menschlicher Bewegungen und die Vielschichtigkeit der Fragestellung derartige Untersuchungen. Sie sollen deshalb gleichsam exemplarisch, an einer Bewegungsform, dem Springen, durchgeführt werden.

1.2. Die Fragestellung

Mit dem Springen wurde eine Bewegung gewählt, deren Betrachtung in verschiedener Hinsicht lohnend zu sein scheint: In der lokomotorischen Entwicklung des Menschen wird sie als eine der letzten 'Grundformen' erlernt. Beobachtungen weisen auf einen spezifisch 'jugendlichen Charakter' hin (springende Erwachsene sind ausgesprochen selten). Seine Verbreitung reicht in beinahe alle Bereiche der Leibesübungen, mit z.T. grossen Variationsmöglichkeiten in speziellen 'Sprungdisziplinen'. Beachtenswert ist das Springen sowohl in seinem Verlauf als auch in seinen symbolischen und metaphorischen Deutungen, schliesslich ist es aufschlussreich, dass Heilpädagogik, Psychiatrie und Bewegungstherapie sich dieser Bewegung bedienen.
Untersuchungen und Darstellungen des Springens gibt es zu methodischen Fragen in den Leibesübungen sowie zu gestaltpsychologischen und sensomotorischen Problemen (12) (13). Als Beispiel für die Eigenart menschlicher Motorik und für das Phänomen des Schwindels dient es oft in psychiatrischen, medizinisch-anthropologischen und philosophischen Darstellungen (14).

---

(11) Schmitz, J.N.: a.a.O., 1967; S.111/112.
Vgl. dazu auch Fetz, F.: a.a.O., S.7, S.25.

(12) Vgl. dazu bspw. die Darstellungen über Leichtathletik, Turnen und Spiele von K. Koch; 'Trampolinspringen' von H. Bräcklein, 'Sprung und Wurf' von E. Lindner.
(Weitere Angaben s. Literaturverzeichnis)

(13) Voigt, E.: Über den Aufbau von Bewegungsgestalten. In: Neue Psychol. Studien. Band 9, München 1938.
Kohl, K.: Zum Problem der Sensumotorik. Frankfurt/M. 1956.

(14) Vgl. dazu u.a.: Straus, E.: Psychologie der menschlichen Welt. Göttingen 1960, S.227 f.
Sartre, J.P.: Das Sein und das Nichts. Hamburg 1962, S.71.

Diese Ansätze gilt es im Hinblick auf ihre Bedeutung für die eigene Problemstellung zu sichten und sie für eine anthropologisch orientierte Bewegungslehre fruchtbar zu machen. Durch die anthropologische Betrachtungsweise soll das Bewegungsphänomen Springen schliesslich in eine unmittelbare Beziehung zum Wesen des Menschen gesetzt werden und dieses in einer neuen Weise erschliessen. Dabei werden sowohl 'objektive' Erkenntnisse und Beobachtungen, als auch subjektives Erleben und die Symbolgehalte, die mit dieser Bewegung zusammenhängen, zu berücksichtigen sein. So selbstverständlich das Springen auch sein mag, so umfassend die Bewegungserfahrungen und die Beobachtungen - aus eigener und fremder Sicht - auch sind, so bereitet eine geschlossene Darstellung dennoch Schwierigkeiten, die im Gegenstand selbst und in dieser speziellen Thematik begründet sind. Die mit vielen verschiedenen Methoden gewonnenen Aussagen und Ergebnisse sind entsprechend vielseitig, bleiben aber im Hinblick auf die Fragestellung letztlich doch unvollständig (15).
Insgesamt handelt es sich um Untersuchungen auf phänomenologischer Grundlage, die als Teil einer 'anthropologisch orientierten Bewegungslehre anzusehen sind. Diese betrachtet das gleiche Phänomen unter verschiedenen Blickwinkeln, übernimmt vorhandene Erkenntnisse anderer "Bewegungs-Wissenschaften" und unternimmt es, durch weitere Untersuchungen zu neuen Einsichten zu gelangen. Ausserdem wird versucht, den "persönlichen Gehalt" und die "speziellen Situationsstrukturen" des Springens durch Beobachtung und Befragung zu erfassen, denn "beide Momente geben der wahrgenommenen Bewegung eine besondere Bedeutung, die ihren Ursprung in der besonderen Art und Weise hat, in der dieser Mensch in diese Situation verwickelt ist" (16). Besonders zu berücksichtigen ist dabei das 'Feld' der Leibesübungen in Turnen, Sport, Gymnastik und Spiel. Einmal, weil in ihnen die menschliche Bewegung eine "primäre und bestimmende Struktur" (Schmitz) hat und das Springen in der verschiedensten Weise dazu gehört, zum anderen weil sich in diesen Erscheinungsformen die Eigenart des

---

(15) Als Methoden wurden verwendet: Deskription; phänomenologische Eindrucksanalyse; Interview und Befragung; intuitive Hermeneutik (als Auslegen, Deuten und Verstehen der Bewegungen); (etymologische) Begriffsanalyse (vgl. Phänomenologie).

(16) Buytendijk, F.J.J.: a.a.O., S.4.

Springens in ausgeprägter Weise zu zeigen scheint. Schliesslich ergeben sich aus Heilpädagogik und Psychotherapie Hinweise, die über den anthropologischen Sinn dieser Bewegung hinaus in die Pädagogik weisen. Einer "anthropologischen Bewegungslehre" fällt damit auch die Aufgabe zu, Möglichkeiten und Grenzen von Bewegungen im Rahmen der Leibeserziehung aufzuzeigen (17).
Um einen Überblick über Eigenart und Vielfältigkeit des Springens zu gewinnen, soll es unter kulturhistorischen Gesichtspunkten und anhand zeitgenössischer Aufzeichnungen betrachtet werden. Dabei geht es weniger um eine vollständige Darstellung, als um Hinweise auf Sinn, Bedeutung und Symbolcharakter dieser Bewegung.

1.3. Springen in Kult, Mythos und Brauchtum

Schon nordische Felszeichnungen berichten von Tänzern, die an springende Männer oder Voltigeure erinnern (18). Wahrscheinlich handelt es sich um Darstellungen ritueller Handlungen; diese zeichneten sich in früherer Zeit durch grosse Vielfalt aus und waren in ihrer Symbolik eine "repräsentative Gestaltung des Gemeinten" (19). Diese Symbolik kann nach W. Körbs als besonderer Ausdruck 'endothymen' Erlebens gewertet werden, wie es auch heute noch in verschiedenen Verhaltensformen bei 'Eingeborenen' (sog. Naturvölkern) zu beobachten ist. Vor allem Existenzangst, Ratlosigkeit gegenüber dunklen Mächten gelten als Ursache für derartige Kulte.
Kultischen Ursprungs ist auch die Akrobatik, die als religiöse Zeremonie bereits in alter Zeit eine hohe Entwicklungsstufe erreicht hat. Spitzengehen, Handstehen, Radschlagen und Überschläge, verbunden mit den vielfältigsten Sprungformen, dienten

---

(17) Zu dieser Problematik, die hier nicht weiter verfolgt werden kann, sei auf 'Langevelds Begriff der Pädagogik als Anthropologie" verwiesen. (Langeveld, M.J.: Einführung in die theoretische Pädagogik. Stuttgart 6/1966, S.171 ff.)

(18) So etwa die von Görlöf im Kirchspiel Skee, Sandaker-Bohnslän und Sotorp-Tanum. Siehe O. Almgreen: Nordische Felszeichnungen als religiöse Urkunden. Frankfurt/M. 1934.

(19) Vgl. W. Körbs: Kultische Wurzel und frühe Entwicklung des Sports; in: "Studium Generale", 1/1960,S.13.

verschiedenen Formen der Beschwörung (20). Da es sich um nicht alltägliche, ja ungewöhnliche Bewegungen handelt, erschienen sie dämonisch und übernatürlich. Darstellungen solcher nicht alltäglicher Bewegungsformen sind beispielsweise auf Felsmalereien in der Libyschen Wüste (Wadi Sora) zu finden, die Gruppen von Saltospringern und hechtspringenden Figuren zeigen (21). In den Grotten von Addaura bei Palermo befindet sich die Abbildung eines gegeneinanderspringenden Akrobatenpaares (22). Bei Tarquinia wurde in einer Tomba aus dem 6. Jh. v. Chr. die Zeichnung eines Wasserspringers gefunden. Sein Kopfsprung soll Symbol des Sprunges in die Unterwelt sein, denn die etruskische Akrobatik stand im Dienste des Totenkultes. Dieser Sprung des Sünders "kopfwärts in die Unterwelt" lässt sich in seiner symbolischen Bedeutung auf Holzschnitten bis weit ins christliche Mittelalter verfolgen (23).

Als ein Zentrum vorgeschichtlich kultischer Akrobatik kann Kreta mit seinen Stierspringern angesehen werden. Im frontalen Ansprung umfassten diese 'Springer' den Hals eines Stieres, schwangen sich hoch und drehten einen Salto (24). Es handelte sich dabei - zumindest in den Anfängen - weder um Artisten (25) noch um "Sportsleute" im heutigen Sinne, vielmehr waren es Diener eines Toten- und Fruchtbarkeitskultes. Symbolhaft wurde so im Stierspringen die Bändigung des 'Urstieres' als ein Sieg menschlicher Kultur über die brutale Naturgewalt gesehen (26).

---

(20) Vgl. Deonna, W.: Le symbolisme de l'acrobatique antique. Bruxelles 1953

(21) Rothert, H.: Libysche Felsbilder. Tafel 29-34. Darmstadt 1952 (siehe Anhang!)

(22) Marconi, J.B.: Sui graffiti dell'Addaura. Palermo 1953

(23) Bämler, J.: Buch der Kunst, dardurch der weltlich Mensch mag geystlich werden. 1477 (nach W.Körbs)

(24) Vgl. dazu Popplow, U.: Leibesübungen und Leibeserziehung in der griechischen Antike. Schorndorf 3/1961, S. 36 ff
("Die Aufgabe der Stierspringer, unter denen auch Frauen waren, bestand darin, über den Rücken des dahinstürmenden Stieres zu voltigieren." Es folgt eine Beschreibung des Ablaufs einer Überschlag-ähnlichen Bewegung.)

(25) Artisten üben die Akrobatik im professionellen Sinne aus, zum Broterwerb, wie etwa heute noch in Zirkus oder Varieté.

(26) siehe S. 8

Gegen Ende des Mittelalters löste sich das 'akrobatische Springen' immer mehr aus kultischen und religiösen Bindungen (27). Es wurde zu einer Kunst, in der sich viele Fürsten unterrichten liessen. Für sie verfasste der "Hofspringer" A. Tuccaro im Jahre 1599 sein Buch "Trois dialogues de l'exercice de sauter et voltiger en l'air", in dem er u.a. Sprungformen und Sprungtechniken der verschiedensten Schwierigkeitsgrade beschreibt (vgl. Anhang!). Relikte kultischer Sprünge haben sich vor allem in Spielen und Tänzen erhalten. Heute noch ist das Hüpfen und Springen aus mittelalterlichen Kettentänzen Bestandteil folkloristischer Tänze (Volkstänze) und Tanzprozessionen. Ein Beispiel dafür ist die berühmte "Springprozession" von Echternach in Luxemburg, bei der sich die Pilger nach einem bestimmten Ritual in Hüpfern oder kleinen Sprüngen vorwärtsbewegen (28). Ähnlich haben die sog. "hinkenden Ritualtänze", die sich bis in die Urzeit zurückverfolgen lassen, den Sprung zum Hauptelement (29).
Lebendig sind diese "Sprungtänze" auch noch in Narren- und Maskentänzen bspw. dem 'Rosenmontagssprung'. Kultischer Her-

---

(26) Vgl. dazu: Zervos: L'art de la Crète. Paris 1956, S.56 (bei W.Körbs: a.a.O., S.16)
sowie bei Popplow, U.: a.a.O., S.38 f
(Die meisten der dort angeführten Interpretationen sehen zwar in den 'Stierspielen' kultische Handlungen, jedoch gehen die Deutungen auseinander. - In manchen Mittelmeerländern wird im Stierkampf auch heute noch die Überlegenheit des menschlichen Geistes gesehen.)

(27) Körbs, W.: a.a.O., S.15

(28) Es handelt sich dabei um eine Bann- und Bittprozession, die am Dienstag vor Pfingsten zum Grab des heiligen Willibrod durchgeführt wird. (Vgl.: Blume, F. (Hrsg.): Musik in Geschichte und Gegenwart. Kassel 1966, S.1948)

(29) So heisst es beispielsweise in Neidharts Liedern: "der 'krumme reie' wurde von den Tanzenden insgesamt bald gesprungen, bald gehinkt und scheint sehr wild gewesen zu sein." - In einem Tanzlied des Neidhart heisst es: "...oh, du lustiger Spielmann, mach' uns den Reihen lang! Juchheia, wie er sprang!"
Vgl.: Haupt,M. (Hrsg.): Neidharts Lieder. Leipzig 1923
Stumpfl, R.: Kultspiele der Germanen und Ursprung des mittelalterlichen Dramas. Berlin 1936, S. 327

kunft sind auch Sprünge über Johannisfeuer als Fruchtbarkeitsritus, der bei den Massai in Afrika in oft stundenlang ausgeführten, senkrecht federnden Hochsprüngen besteht, die entweder klein und schnell oder höher und langsamer ausgeführt werden (30).

Die grosse Bedeutung symbolischer und ritueller Sprünge lässt sich noch in mannigfacher Weise belegen; hingewiesen sei abschliessend auf den "Sprung des Teufels über den Brunnen zu Guben auf dem Markte" und auf den Volksglauben, dass die Sonne selbst am Ostermorgen drei Sprünge mache (31).

Die Betrachtung zeigt, dass dem Springen unter den menschlichen Bewegungsweisen offenbar ein spezifischer Sinn und Wert zukam. Die Frage, ob sich die Kulte dabei vorhandener Bewegungsformen bedienten, oder ob es sich um Nachahmungen zum Zwecke des Kultes handelte, oder warum gerade das Springen und nicht andere Bewegungen, etwa das Laufen oder Kriechen, verwendet wurden, kann und braucht hier nicht geklärt zu werden. Die vorliegenden Darstellungen lassen jedoch darauf schliessen, dass die zum Springen

---

(30) Vgl. dazu: Leonhard, F.(u.a.): Symbolik der europäischen Urzeit und der germanischen Völker. Leipzig 1941, S.6
Italiander, R.: Tanz in Afrika. Ein Phänomen im Leben der Neger, Berlin 1960
Günther, D.: Der Tanz als Bewegungsphänomen. rde 151/152. Hamburg 1962, S.143 f
Damm, H.: Vom Wesen sogenannter Leibesübungen bei Naturvölkern. In "Studium Generale", 1/1960, S.2

Sprungtänze, oft als Kombination verschiedenartiger Sprünge, werden von Eingeborenen auch im Zusammenhang mit anderen Beschwörungen, bspw. vor der Jagd, etwa als sog. 'Antilopen'-, 'Känguruh'- oder 'Panthertanz' durchgeführt. Dahinter steckt der Glaube, "dass man ein Lebewesen in der Gewalt hat, wenn man sein Abbild besitzt" (Leonhard, S.6). So ist es zu erklären, dass sich der 'Primitive' alles ertanzt, dass für ihn Tanzen ein "Sich-Bewegen in absichtsvoller festgesetzter Weise" ist (van der Leeuw). Eine Begründung dafür ist vielleicht in der komplexen Struktur der primitiven Persönlichkeit zu suchen, die besonders zur Identifikation befähigt scheint (vgl. H.Werner).

(31) Der Sprung wird dabei als die drängende und zielstrebige Bewegung des männlichen Prinzips gesehen.
Siehe: Leonhard, F.: a.a.O., S. 41
Stumpfl, R.: a.a.O., S.341

gesteigerte Bewegung ein dem Menschen mögliches ausserordentliches Verhalten darstellte, das in seinem Leben auch eine besondere Rolle spielte und in den verschiedensten Formen bereits in der Frühzeit der Menschheit beherrscht wurde.

Von den Griechen wurde Springen im Rahmen der Gymnastik betrieben. Sie kannten nur eine Sprungart, den Weitsprung (halma), der zuerst als Einzelagon, später nur noch als Teil des Pentathlons (Fünfkampf aus Lauf, Sprung, Diskuswurf, Speerwurf und Ringen) ausgetragen wurde. Gesprungen wurde mit Sprunggewichten, sogenannten "Halteren", zur Steuerung, sicheren Führung der Arme und Schwungwirkung (32).
Die Germanen übten Springen für Kampf und Jagd. Offensichtlich wurde ihm grosse Bedeutung beigemessen, gehörte es doch zu den Forderungen Brunhildes von Isenstein an ihre Freier: "... den stein sol er werfen und springen dar nach, den ger mit mir schiezen..." (33) Verbreitet waren auch 'Pferdsprünge' - so wird vom Königssprung des Königs Teutobod über 6 Pferde berichtet -, sowie das Wand- oder Mauerlaufen, bei dem mit einem oder mehreren Sprüngen ein Mal an der Wand erreicht werden musste (34).

---

(32) Vgl. dazu: Lindner, E.: Sprung und Wurf. Schorndorf 1967, S. 44-59 (mit ausführlichen Untersuchungen zu diesem Problem)
Popplow, U.: a.a.O., S. 153 ff
Kischnik, R.: Leibesübung und Bewusstseinsschulung. Basel 1955, S. 130/131
Saurbier, B.: Geschichte der Leibesübung. Frankfurt/M. 1963
Dabei sind auch bei dieser Form der Leibesübung der Griechen z.T. durchaus kultische Bezüge vorhanden, so dass ein Vergleich mit der Gegenwart nur bedingt zulässig ist. - Auch über die Halterenbenutzung gibt es sehr verschiedene Aussagen und Deutungen, jedoch ist erwiesen, dass die griechischen Fünfkämpfer mit Halteren grössere Weiten erzielten als ohne diese. Zudem wurde der Sprung mit Last als heilsamer angesehen, als der ohne, "weil die Halteren einen grösseren Schwung geben und dem Körper beim Auf- und Niedersprung gleichsam als Stützpunkte dienen. Ausserdem stellen die Halteren ein gewisses Gleichgewicht her, indem sie die beim Sprung ohne Gewichte vernachlässigten oberen Partien des Körpers üben und kräftigen". (Lindner, S. 45)

(33) Siehe Saurbier, B.: a.a.O., S. 47
Grimm, U. u. W.: Deutsches Wörterbuch. Leipzig 1919

(34) Kleine Enzyklopädie: Körperkultur und Sport. Leipzig 1965, S. 466

Vom Springen als volkstümlicher Übung berichtet Masüger aus der Schweiz. Dort war der Weitsprung zur Überwindung von brückenlosen Bächen, von Felsspalten und allgemein im unwegsamen Gelände notwendig. Im sogenannten "Tellsprung" wurde er zum rettenden Sprung in die Freiheit. Sprünge aus dem Stand, mit Anlauf und als 'Dreisprung' wurden als volkstümliche Übung auch im Wettstreit betrieben. Hirten im Wallis übersprangen mit Hilfe kleiner Stämme oder mit Stäben breite Bäche und Gräben. Die jungen Genferinnen waren begeistert vom Seilspringen, und der 'Bocksprung' hiess 'Napoleon-Sprung', nachdem der Feldherr ihn in seinem Lager geübt hatte. Seen und Flüsse forderten die Jugend zum Wasserspringen heraus, so dass im Jahre 1846 aus Luzern berichtet wird: "....das Verwegenste aber an diesen Knaben ist, dass sie sehr hohe Sprünge in das Wasser tun" (35).
Auch Pieter Bruegels d.Ä. Darstellungen bäuerlichen Lebens in Holland zeigen, dass Springen mit dem Stab dort verbreitet war. In einer Studie von Grasshoff (36) wird darauf hingewiesen, dass Treiberstangen als Springstäbe verwendet wurden und die Bauern sich mit ihrer Hilfe über den Fluss oder andere Hindernisse schwangen. Der Stab wurde vor allem dann benutzt, wenn es nicht mehr möglich war, im freien Sprung das Ziel zu erreichen, weil beispielsweise die Traglast zu gross oder der Graben zu breit waren. Das Springen mit dem Stab oder am Stab war eine 'Zweckbewegung', eine 'Brauchform' bei Jagd und Wegegängen, um die eigenen Bewegungsmöglichkeiten voll auszunutzen und zu erweitern (etwa Sprungkraft und Sprungvermögen). Aus ihr wurde dann rund 300 Jahre später das turnerische Stabspringen und das sportliche Stabhochspringen entwickelt.
Den angeführten Darstellungen ist zu entnehmen, dass neben Laufen, Werfen, Schleudern und Stossen meist auch Springen in seinen verschiedensten Erscheinungsformen zu den Leibesübungen vergangener Zeit gehörte. Sie weisen darauf hin, dass es kaum Wettkämpfe, Volksspiele oder Tänze gab, in denen Springen fehlte, weder in den kultischen Tänzen noch im Pentathlon der Griechen, den Kampf-

---

(35) Masüger, J.B.: Schweizerbuch der alten Bewegungsspiele. Zürich o.J.

(36) Grasshoff, K.: Sportgeschichtliche Studie zu Pieter Bruegels d.Ä. Gemälde "Die Heimkehr der Herd". (Herbst)
In: Die Leibeserziehung 5/1969

und Leibesübungen der Römer und Germanen oder den Ritterspielen. Diese vielfältige Verwendung und Verbreitung legt es nahe, Springen als eine 'grundlegende Bewegungsfertigkeit' anzusehen (37).

1.4. Formen des Springens

Auch heute gehört Springen in seinen mannigfaltigen Ausprägungen und Erscheinungen zu den Bewegungen der verschiedensten Bereiche menschlichen Lebens. Hüpfend und springend bewegen sich häufig Kinder auf der Strasse, dem Schulhof und der Spielwiese. Sie ersinnen spezielle Spring-Spiele, wie 'Gummi-Twist', 'Länderspringen' oder 'Seilhüpfen' (38), die sie mit Hingabe und Ausdauer, Freude und Begeisterung in immer neuen Formen üben. Jugendliche springen, um ein Ziel zu erreichen, beispielsweise nach einem Ball oder über ein Hindernis. Manchmal, etwa um ihr Können zu messen und zu demonstrieren, machen sie möglichst hohe, weite und schwierige Sprünge. Seltener springt der Erwachsene; meist nur, wenn es nicht mehr anders geht, um sich aus dem Stolpern aufzufangen, einer plötzlich auftauchenden Gefahr zu entgehen oder in der Eile einige Stufen 'auf einmal', im Sprung, zu nehmen. Der 'Freudensprung' wird bei ihm meist zu einem angedeuteten 'Hüpfer', und wenn er nicht gerade Sportler ist, bewältigt er Hindernisse lieber steigend oder kletternd als im Sprung.

---

(37) Springen wäre somit als grundlegende Einzelform der menschlichen Bewegung zu verstehen, die zwar nicht eigenwertig ist, aber "eingebettet in umgreifende Sinnzusammenhänge", etwa in Spiel, Sport, Turnen oder Gymnastik, zu einer "Grundform" werden kann. So wird es verständlich, dass dieselbe Bewegung entsprechend ihrem Sinnzusammenhang verschiedene Bedeutungen gewinnen kann. (Vgl. dazu: H.Bernett: Grundformen der Leibeserziehung. Schorndorf 1965, S.11 ff ; sowie Fetz, F.: a.a.O., S.133; Koch, K.: Methodische Übungsreihen in der Leichtathletik. Schorndorf 2/1967, S.9) Siehe auch den folgenden Abschnitt.

(38) Diese Beispiele lassen sich beliebig erweitern, so gibt es noch Hasche-Spiele mit Springen, etwa das 'Eckenhaschen' oder das 'Grabenhaschen', bei denen man durch einen Sprung dem Häscher zu entkommen sucht, sich mit einem Sprung also in Sicherheit bringt.

'Springen'kann in fast allen Bereichen des täglichen Umgangs vorkommen als Bewegungshandlung, Reaktion und Ausdrucksbewegung. Offensichtlich zählt es zu jenen spielerischen, tänzerischen und sportlichen Bewegungen, die sich nach Form, Verwendung und Sinn im Laufe des menschlichen Lebens verändern. Besonders vielseitig vertreten ist Springen in den 'Leibesübungen'. Es gibt nur wenige Sportarten und Spiele, zu denen diese Bewegung nicht in der einen oder anderen Weise dazugehört. In einigen Sportzweigen und Disziplinen wird es darüber hinaus in mannigfacher Weise kultiviert und in seinen Möglichkeiten durch Sprunggeräte oder Sprunghilfen noch gesteigert (39). Höhe, Weite, Schwierigkeit und Perfektion in der Ausführung sind dabei Ziel und Maßstab. In spielerischem Tun kann Springen seinen Sinn in sich finden, so wie in Kinderspielen, die hauptsächlich von einer Freude am blossen Ablauf der Bewegung getragen sind. Es kann aber auch der Verwirklichung irgendwelcher 'spielerischer Zwecke' dienen, etwa um dem'Häscher' zu entgehen oder einen heranfliegenden Ball zu erreichen. Anders als im kindlichen Spiel drückt sich im gymnastischen Springen, neben der Freude, das bewusste Erleben der Schönheit der Bewegung aus. Die 'Bewegungsgymnastik' ist dabei wie kein anderer Bereich imstande, "dem Menschen ein so unmittelbares Verständnis und Empfinden für die eigene Bewegung zu vermitteln und das Gefühl für Sicherheit und Gelöstheit der Bewegung zu entfalten " (40). Durch 'Freude an der Bewegung' und 'Phantasie' in einer Sphäre der Zweckfreiheit zeigen die Vielfalt gymnastischer Sprünge, ihre Formen und Gestalten die in der menschlichen Bewegung liegenden Möglichkeiten (41).

---

(39) Im Turnen gibt es freie Sprünge und Sprünge über Geräte (Bock, Kasten, Pferd); zur Leichtathletik gehören als besondere Sprungdisziplinen Weitsprung, Hochsprung, Stabhochsprung und Dreisprung; ausserdem gibt es das Wasserspringen, als Kunstspringen und Turmspringen, das Trampolinspringen, sowie besondere Sprungformen in der Gymnastik.

(40) Röthig, P.: Gymnastik und Erziehung. In: Plessner/Bock/Grupe: Sport und Leibeserziehung. München 1967, S. 230

(41) Vgl. dazu Fetz, F.: a.a.O., S. 54 (Fetz spricht in diesem Zusammenhang auch von Kunstformen, die im freudvollen und spielerischen Umgang im zweckfreien Raum durch die Phantasie entstehen.)

Der 'Gestaltungscharakter' verbindet schliesslich die Gymnastik mit dem Ballett als einer künstlerischen Bewegungsform. Die Sprünge werden 'geformt' und 'gestaltet', das expressive Moment wird betont und macht den Sprung in der verschiedensten Weise zu einem Mittel des 'Ausdrucks' (42). Weniger gestaltet und oft von 'archaischer Ausdruckskraft' gehört 'Hüpfen und Springen' zu den Bewegungselementen vieler Volks- und Brauchtumstänze. Sie können einmal Ausdruck eines bestimmten Lebensgefühls, etwa überschäumender Lebensfreude sein, oder auch als Restbräuche oder verkümmerte Kulte symbolischen Charakter tragen; die Schwerttänze vieler Balkanländer sind dafür ein Beispiel (43). In Alltag, Spiel und Sport, aber auch in den vielfältigen Formen des Tanzes, erhält das 'Springen' jeweils verschiedene Bedeutung, je nach Verwendung und 'Sinnzusammenhang'. Sie wird bestimmt durch die Leistung im Sport, den Symbolcharakter in Ausdrucksbewegung Gymnastik und Ballett, das "Spielerisch-Zwecklose" und Wiederholen im kindlichen Spiel. Für diese Vielfalt von Bewegungen, die alle mit dem Begriff 'Springen' bezeichnet

---

(42) Vgl. dazu: Regner, O.F.: Das neue Ballettbuch. Frankfurt/M. 1962

(Die Zusammenhänge von Springen und Ausdruck werden in einem besonderen Kapitel dargestellt.)

(43) Vgl. dazu: Blume, F. (Hrsg.): a.a.O., S. 1949

(Diese Tanzformen sind jeweils von bestimmten Rhythmen begleitet, die sich auf die Bewegungen übertragen, diese "induzieren" (Straus, E.).
Bilder von 'Janitscharentänzen' vermitteln einen Eindruck von der starken archaischen oder ursprünglichen Ausdruckskraft dieser Tanzsprünge.)

werden, eine Systemstik zu finden, die sowohl die Eigenart der Bewegung, als auch den jeweiligen Sinnzusammenhang berücksichtigt, erscheint schwierig, auch dürfte ihr Nutzen für die vorliegende Arbeit relativ gering sein.

Aufgrund der vorangegangenen Betrachtungen kann zwischen dem Springen als Handlung, als Reaktion, als Ausdruck sowie als spielerische und tänzerische Bewegung unterschieden werden (44). Damit ist nicht beabsichtigt, Springen in seinen Erscheinungsweisen diesen Bereichen von vornherein zuzuordnen und nur unter diesem Aspekt zu betrachten, sondern es geht lediglich darum, eine vorläufige Übersicht zu schaffen.

---

(44) Es sei verwiesen auf die Darstellung von Fetz (a.a.O., S. 32-55) in der nach einer Diskussion verschiedener "Systeme", als Systematisierungsvorschlag eine Hauptgruppierung in I - Brauchformen, II - Schulformen, III - Kunstformen getroffen wird.
Eine weitere Möglichkeit stellen die "Grundformen" von Bernett dar, auf die in anderem Zusammenhang bereits hingewiesen wurde, die sich jedoch lediglich auf den Bereich der 'Leibesübungen' im engeren Sinne beziehen.
Zur Übersicht kann folgende Unterscheidung vorgenommen werden:

1. Springen als Handlung; zum Erreichen eines Ziels, rein zweckgerichtet. (die meisten Sprünge des Alltags und im Sport! Überwindung von Hindernissen oder Erreichen eines entfernten Punktes.)
2. Springen als Reaktion, um einer Gefahr auszuweichen, bspw. spontane Skisprünge.
3. Springen als Ausdruck, stark gefühlsmässig bestimmt (Sprung vor Freude usw.).
4. Springen als spielerische und tänzerische Bewegung (ohne Ziel und Zweck). Sprünge in Gymnastik und Tanz, vor allem als Darstellung, können sowohl zur 3. wie 4. Gruppe gezählt werden.

2. Phänomenologische Betrachtungen

2.1 Zum Begriffsinhalt von 'Springen'

Der Vielfalt der Formen des 'Springens' im motorischen Bereich entspricht eine mannigfaltige sprachliche Ausformung der Erscheinung, einerseits im Zusammenhang mit der Bewegung, andererseits im übertragenen Sinn.
Die hüpfende Bewegung von Kindern wird ebenso mit 'Springen' bezeichnet wie das plötzliche "In-die-Höhe-fahren" vor Freude oder vor Schreck. Springend überwindet man ein Hindernis oder bewegt sich schnell und plötzlich von der Stelle. Vorsilben kennzeichnen die einzelnen Bewegungen genauer und geben gleichzeitig ein Bild von der Vielfalt dieser Bewegungsform: auf-springen, herunter-springen, über-springen, weg-springen, zurück-springen, hinunter-springen, hoch-springen, nieder-springen, an-springen, weit-springen, ent-springen, ab-springen, haben jeweils einen ganz speziellen Sinn (45). Andere Beispiele der Modifikation sind Ausdrücke, wie 'sprunghaft' für unstetig und unruhig oder 'springlebendig', im substantivischen Gebrauch Zusammensetzungen wie 'Freudensprung', 'Wagesprung', 'Ursprung', 'Sprungfeder', 'Springinsfeld' u.a.m. (46).

---

(45) auf-springen: auf die fahrende Strassenbahn; vor Schreck oder Begeisterung; aber auch ein Verschluss kann aufspringen.
herunter-springen: von einem Absatz.
über-springen: ein Hindernis, etwa einen Graben; aber auch im übertragenen Sinne, wenn eine Klasse oder Stufe etwa bei der Beförderung, ausgelassen wird.
weg-springen: vor einer drohenden Gefahr; sich schnell entfernen.
an-springen: jemanden anspringen; aber auch ein Motor springt an.
ent-springen: eine Quelle; ein Häftling.
ab-springen: vom Boden oder einem Gegenstand; aber auch im Sinne von nicht mehr mitmachen.

(46) Zur Vielfalt von 'Springen' und 'Sprung' vgl.
Grimm, J. u. W.: Deutsches Wörterbuch.
Leipzig 1919
Trübners Deutsches Wörterbuch,
Berlin 1955

Sinnverwandt und oft synonym verwendet werden 'schnellen', 'hüpfen', 'hopsen', 'einen Satz machen', soweit es sich um Bewegungen handelt. Springen im Sinne von 'zerspringen' dagegen verweist auf 'sprengen', 'bersten', 'brechen', 'splittern' oder 'platzen'.
Die Verwendungsweise deutet auf einige Zusammenhänge hin, die offenbar mit 'springen' ausgedrückt werden können. Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um menschliche oder tierische Verhaltensweisen oder die Eigenschaften von Dingen handelt. Immer sind Veränderungen angesprochen, die sich rasch, mitunter plötzlich vollziehen, ob nun ein Graben übersprungen wird, eine Quelle entspringt oder ein Teller zerspringt. So werden Synonyme verständlich wie 'schnellen' oder 'einen Satz machen'.
Im mundartlichen Gebrauch wird 'Springen' häufig für verstärktes Laufen, Eilen oder Rennen verwendet, oft ohne Unterschied zwischen den einzelnen Bezeichnungen. Redewendungen wie 'ich will geschwind springen', 'gesprungen kommen' oder 'ins Feld springen' sind Beispiele dafür (47).
Oft wird auch die Bewegung von Tieren mit Hüpfen oder Springen charakterisiert. So spricht man beispielsweise vom 'hüpfenden Lauf' der neugeborenen Kälber, Lämmer und Fohlen und meint damit eine gewisse Unruhe und Unbeholfenheit in der Bewegung. Die meisten grösseren Tiere springen über 'Stock und Stein', wenn es schnell gehen muss, ihre Bewegung besteht dann aus aneinandergereihten Sprüngen. Heuschrecken heissen 'Springer', weil sie sich fast ausschliesslich in Sprüngen fortbewegen (48).

Ausser lebenden Wesen können auch manche Gegenstände springen: Bälle 'springen' vom Boden zurück, Quellen 'entspringen' und ein Glas kann 'zerspringen'. In einigen Spielen gibt es Figuren, mit denen man 'springen' darf und die auch als 'Springer' bezeichnet werden (49), damit ist gemeint, dass unter Auslassung

---

(47) Vgl. dazu das Grimmsche und Trübnersche Wörterbuch.

(48) Viele Tiere sind schon durch ihren Bau besonders zum Springen ausgerüstet, etwa die Heuschrecke durch die Konstruktion ihrer Hinterbeine, die das Springen hauptsächlich ermöglichen.

(49) Bspw. das 'Rössel' im Schachspiel;

des 'gewöhnlichen' Weges ihre Position verändert werden darf. So sind 'Springer' auch Menschen, die in der Beförderung eine oder mehrere Stufen auslassen. Einige Redewendungen können diesen Sinngehalt von 'Springen' oder 'Sprung' (s0) weiter verdeutlichen. Im 'Gedankensprung' werden 'Gedanken übersprungen', ein 'Gegenstand springt in die Augen' - direkt - andere Dinge werden übersehen, 'übersprungen'; andere Formulierungen in dieser Richtung sind 'es geht um den springenden Punkt', man kann 'keine grossen Sprünge machen' oder jemanden 'auf die Sprünge helfen'. Verschiedene sprichwörtliche Redensarten und Weisheiten haben dabei einen direkten Bezug zu dieser Bewegung, beispielsweise 'niemand kann weiter springen, als sein Springstock lang ist', oder auch 'wer hoch oder weit springen will, muss einen guten Anlauf nehmen'.
Zu einer ersten Klärung der Sachverhalte und Zusammenhänge sollen diese Begriffe und Wendungen im Hinblick auf die Bewegung 'Springen' einer Analyse unterzogen werden.

Ein 'Gedankensprung' bedeutet einen 'Sprung' im logischen Denken, meint also etwas auslassen, oder positiv ausgedrückt, einen Gedanken unmittelbar, ohne Umschweife fassen. Unmittelbarkeit bezeichnen auch Äusserungen wie 'ins Auge springen'. Ausserdem kommt darin zum Ausdruck, dass dieser Vorgang plötzlich, rasch, zuweilen flüchtig, eben schnell vor sich geht. Im 'Springen' wird etwas übergangen, ausgelassen, in Gedanken oder in einer Bewegung. Auf Schnelligkeit, Flüchtigkeit oder ein Spannungsverhältnis weisen auch Wendungen hin wie 'sprungbereit', 'auf dem Sprunge sein' oder 'auf einen Sprung vorbeischauen'. 'Nur noch ein Sprung' (oft 'Katzensprung') ist dagegen eine Entfernungsangabe und meint, dass es nur noch ein kurzes Stück Weges ist; 'keine grossen Sprünge machen' bedeutet dagegen, dass keine allzu grossen Möglichkeiten vorhanden sind und 'sprunghoch' ist schliesslich ein Mass und heisst: gerade noch im Sprung erreichbar.
Offensichtlich handelt es sich beim 'Springen', das kann vorerst festgehalten werden, um eine Bewegung, die schnell und unmittelbar verläuft, sowohl in zeitlicher als auch in räumlicher Hinsicht.

(s0) 'springen' bedeutet soviel wie 'einen Sprung machen', beides wird hier gleichbedeutend verwendet.

Gegenstände, die springen, müssen offenbar bestimmte Eigenschaften haben, denn ein auf den Boden geworfener Ball 'springt' zurück, ein Mehlsack aber tut es nicht. Die Bewegungen des springenden Balles sind plötzlich, schnell, kurz und flüchtig. Sie hängen mit den physikalischen Eigenschaften, der Elastizität oder inneren Spannungsfähigkeit zusammen, die schliesslich die Sprungbewegung ermöglichen (51). Körper mit geringer oder ohne Elastizität können keine Sprungbewegung ausführen.
Diese Voraussetzung gilt auch für Menschen und Tiere. Trotzdem 'springen' sie anders als beispielsweise der Ball. Gegenstände springen immer in derselben Weise, nach äusserem Anstoss und aufgrund ihrer physikalischen Eigenschaften. Lebewesen dagegen springen aus einem inneren Antrieb und in jeweils verschiedener Weise, entsprechend der Situation. Oft könnten sie statt dessen auch steigen oder klettern, und manche tun es auch. Mit springen aber geht es meist schneller, der 'Weg' ist kürzer und direkt: 'Mit einem Satz', auf 'ein Mal' ist man z.B. auf der anderen Seite des Grabens.
Springen ist ein rascher, oft plötzlicher Übergang, deutlich wird dies beim 'Sprung ins Wasser' oder dem 'Sprung in den Sattel'. Beide Formen weisen zudem darauf hin, dass es auch einer gewissen Geschicklichkeit bedarf, um diese Bewegung zu beherrschen.
Im heutigen Sprachgebrauch setzt die Redewendung 'das ist gehupft wie gesprungen' das Ergebnis von Hüpfen und Springen in eins, wobei allerdings die Verschiedenartigkeit der Bewegung betont wird, denn ganz gleich, welche Bewegung von beiden man wählt, es kommt auf eins heraus.
Hüpfer oder Hopser gehören mehr zum spielerischen und tänzerischen Bereich, wie auch ihre Verwendungsweise zeigt. Kinder 'singen, tanzen und hüpfen' in ihren Spielen. 'Hüpfen', damit sind kleine Sprünge gemeint, die oft wiederholt werden und im

---

(51) In der Physik der festen Körper spricht man von Elastizität, wenn sich den verformenden Aussenkräften im Körper innere Kräfte entgegenstellen und nach Aufhören der Aussenkräfte zu Beseitigung der Verformungen führen. (Siehe Fetz, F.: Grundbegriffe der Bewegungslehre der Leibesübungen. Frankfurt/M. 1969, S. 72) Vgl. auch 'Körperelastizität' und 'Bewegungselastizität'.

Tanz oft besondere Akzente setzen. Auch Ausdrucksbewegungen, beispielsweise der Freude oder der inneren Spannung, sind meist mehr Hüpfer als 'richtige Sprünge', ebenso wie die ersten Sprungversuche kleiner Kinder, die über das Hüpfen schliesslich zum Springen gelangen.

2.2. Sprunggestalt und Sprungverlauf

Zu allen Sprüngen gehört, dass sie in irgendeiner Weise nach oben gehen. Wer springt ist für einen Augenblick losgelöst vom Boden, erst dadurch ist es möglich, ein Hindernis zu überspringen, direkt von einem Punkt zu einem anderen zu gelangen. Das 'Abspringen' vom Boden in eine 'Lage', die momentan unabhängig macht von den Gegebenheiten des Untergrundes, erlaubt es, quasi auf dem 'Umweg' über ein anderes 'Medium', direkt an ein Ziel zu gelangen.

Springen ist anders als Laufen, wenn auch, wie noch zu zeigen sein wird, durchaus Zusammenhänge bestehen. Es ist eine eigenständige Form der Raumbewältigung und des Ausdrucks mit einer Vielzahl von Erscheinungsweisen. Wo es im Lauf nicht mehr weiter geht, etwa an einem Hindernis, hilft oft der Sprung weiter und ist dann schneller als andere Bewegungen. Der 'stetige Lauf' ist an einen hindernisfreien Weg gebunden, wo er aufhört, bedarf es des 'zum Sprung erweiterten Laufes', der sich mit 'Stützpunkten' begnügt (52). Auch in sportlichen Sprüngen kommt diese Eigenart in verschiedener Weise zum Ausdruck. Häufig sind sie Auftakt oder Abschluss einer mehr oder weniger stetigen Bewegung: so folgt dem Startsprung das Schwimmen und dem Lauf beispielsweise ein Hoch- oder Weitsprung (53).

Nach dem Absprung kann man einen Sprung durch Bewegungen während des Fluges nur noch in Grenzen verändern, aber nicht abbrechen.

---

(52) Die Veränderung von Bewegungsformen bei zunehmenden Geschwindigkeiten wurde von V.v. Weizsäcker und seinem Schüler A. Derwort untersucht; als Beispiel sei auf die verschiedenen Gangarten bei Pferden hingewiesen. (Vgl. dazu Buytendijk, F.J.J.: a.a.O., S. 119)

(53) Im Turnen werden Übungen häufig mit Sprüngen eingeleitet und dadurch erweitert. So macht ein Schlusssprung am Anfang aus der Rolle eine 'Flug-' oder gar eine 'Hechtrolle'.

Hier gibt es Parallelen zum Wurf, der ebenfalls nach vollzogenem Abwurf weitgehend nach eigenen Gesetzen verläuft. Allerdings kann 'Springen' nur bedingt als 'Werfen des eigenen Körpers' angesehen werden, da ein Springer durchaus noch Bewegungen nach aufgehobenem Kontakt mit dem Boden ausführen kann (54). Auch phänomenologisch betrachtet sind Springen und Werfen verschieden. So kann sich ein Torwart nach einem Ball werfen oder nach ihm springen, je nach Situation und Anforderung. Im Werfen gibt er die senkrechte Lage nach dem Absprung auf, strebt mit seinem ganzen Körper nach dem Ball und beendet die Bewegung in dieser Lage am Boden. Der Sprung nach dem Ball endet dagegen meist im Stand. 'Sich-Werfen' kann phänomenologisch betrachtet mehr als ein 'verlängertes Fangen' betrachtet werden, wobei es allerdings schwierig ist, genaue Unterscheidungen zu treffen, zumal im Hinblick auf das Wasserspringen und die turnerischen Sprungformen.
Schwierig ist auch die Frage zu beantworten, ob es sich beim 'Fliegen' um ein 'verlängertes Springen' handelt. So schreibt beispielsweise Zutt von der "im Flugzeug zumeist verwirklichten Dimension des Sprunges", denn "der fliegende Mensch...hat sich vom tragenden Grunde gelöst, erhoben. Er ist schwebend im Sprung." (55) Zweifellos gibt es Zusammenhänge zwischen diesen Bewegungsformen, aber 'springen', 'fliegen' und 'schweben' scheinen letztlich doch verschieden, vor allem im Hinblick auf Erleben und Empfinden. Vorerst soll lediglich auf die aktive Bestimmung des Springens im Gegensatz zum mehr passiven Schweben hingewiesen werden. Beim Fliegen ist beides vorhanden, wie an 'Riesensprüngen' beispielsweise beim Skispringen oder Skifliegen zu zeigen ist.
Je grösser der Sprung, desto mehr wird er zu einem Fliegen, einem "Gleiten durch die Luft" (56); wo die Übergänge liegen, hängt von verschiedenen Faktoren ab, wie Können, Grösse der

---

(54) Vgl. dazu Buytendijk, F.J.J.: a.a.O., S. 197; sowie die noch folgenden Darstellungen über biomechanische und anatomisch-physiologische Zusammenhänge.

(55) Zutt, J.: a.a.O., S. 316

(56) Diese Aussage stammt von einem Skispringer; (vgl. Darstellung S. 48)

Schanze usw., so dass keine allgemeingültigen Angaben gemacht werden können (57).
Die Bedeutung der 'räumlichen Erstreckung' spiegelt sich auch in den verschiedenen Erscheinungsformen des Springens. Der Mutsprung oder 'Wagesprung', der Freudensprung, der Sprung vor Schreck oder über ein Hindernis sind jeweils durch einen besonderen Verlauf und ihre Ausführungsweise gekennzeichnet (58). Sie unterscheiden sich nach Höhe und Weite, Richtung und Form, sie können zyklisch oder azyklisch sein und verbinden sich mit anderen Bewegungen zu einer Vielfalt von Kombinationen nach Körperlagen und -haltungen (59). Das Ergebnis ist eine Vielzahl von Figuren, wie Saltos, Schrauben und Hechtsprünge, aber auch mannigfaltige Formen in Technik und Stil des Hochsprungs oder Weitsprungs. Möglich werden diese Bewegungsformen durch das Lösen vom Boden in der Luftphase und der damit verbundenen momentanen Verfügbarkeit über alle Körperachsen und Dimensionen.

---

(57) Vgl. Carl C. Luther: Vom Hop zum aerodynamischen Flug. Stuttgart 1952, S. 232
"Den seit den ausserordentlichen Weitensteigerungen von Planiza (ab 1936) und Oberstdorf (ab 1950) herausgestellten Unterschied von Skisprung und Skiflug gibt es als schroffe Trennung nicht; er ist vielmehr gleitend. Das heisst: bei dieser Schussfahrt durch die Luft, die eine Folge von Anfahrt, Absprung und Gleitflug ist, bleibt's beim Sprung, je geringer die Geschwindigkeit und kommt's zum Flug, je grösser die Schnelligkeit." Darin wird auch die Beziehung zwischen Raum- und Zeitempfinden deutlich, die beim Sprungerleben zweifellos eine Rolle spielt. Räumliche Erstreckung und zeitliche Dauer, gerade das erfährt der Mensch im Sprung, hängen in jeweils spezifischer Weise zusammen.

(58) So erfolgt der Freudensprung spontan auf der Stelle und betont die Vertikale, während der Mutsprung oft nur zögernd ausgeführt wird. Spontan sind oft auch Sprünge im Zusammenhang einer Handlung, etwa während eines Fussballspiels, wenn Spieler nach einem Ball springen.

(59) Nur als Endhandlung bspw. bei 'Riesensprüngen', im Weitsprung oder Wasserspringen usw. ist Springen eine azyklische Bewegung. Sowohl im Hüpfen wie bei Lauf-Sprüngen, aber auch beim Drei-Sprung oder Trampolinspringen werden mehrere Sprünge aneinandergereiht. - 'Sprung-Kombinationen' als Bewegungsverbindungen gibt es in beinahe allen 'Sportarten': im Wasserspringen, Kunstspringen (Turnen), Leichtathletik usw.

So verschieden aber 'Springen' in seinen Erscheinungsweisen auch ist, so gibt es doch Grundelemente und Phasen, die allen gemeinsam sind. Dem Beobachter zeigt sich 'Springen' als eine gegliederte "Bewegungsgestalt" (60), deren Teile oder Phasen er zwar zu unterscheiden vermag, die aber nur in der Gesamtbewegung denkbar sind und erst in ihr eine Bedeutung erhalten. Auch Situation und Begleitumstände gehen in die Bewegung ein. Ein Kind, das einen Graben überspringen will, wird entsprechend der Breite des Hindernisses mit einer Ausholbewegung springen, die es bei steigenden Anforderungen verstärkt. Erreicht die verlangte Leistung jedoch die Grenze des Vermögens oder überschreitet diese gar, so wird es nicht mehr spontan springen, sondern den Sprung vorbereiten. Es wird abschätzen, Maß nehmen, sich die Absprung- und die Landestelle aussuchen und wenn es sich dann entschlossen hat, sich die Bewegung 'zutraut', in der Ausholbewegung den Körper spannen und sich in einer 'explosiven' Bewegung vom Boden abschnellen. Dabei wirken die Arme schwungvoll unterstützend, ja der ganze Körper ist sichtbar beteiligt. Dem Absprung folgt unmittelbar eine Phase in der Luft, für einen Augenblick losgelöst von der Erde. Die 'Wucht' des Körpers bei der abschließenden Landung wird durch Beugen der Beine und Mitschwingen der Arme aufgefangen.
Auf zwei Bedingungen weist dieses Beispiel u.a. hin, die offensichtlich erfüllt sein müssen, damit es zum Springen kommt. Einmal sind es die objektiven Gegebenheiten, die Kräfte und körperlichen Fähigkeiten, die zum Springen notwendig sind, zum andern sind auch subjektiv-psychische Momente beteiligt. Das Geschehen vor dem Sprung bis zum Entschluß wird offenbar ganz wesentlich von der Art und Weise der Gegebenheiten, unter denen der Sprung ausgeführt werden muß und seinen voraussichtlichen Verlauf nimmt, bestimmt. Will ein Kind von einer Mauer herabspringen, so möchte es sich nicht weh tun, es weiß, daß dies von der Landung abhängt, wie und wo es auf den Boden auftrifft, im Sand oder auf Steinen, und ob es mit seinen Beinen die Wucht des

---

(60) Vgl.: Voigt, E.: Über den Aufbau von Bewegungsgestalten.
Klemm, O.: Zwölf Leitsätze einer Psychologie der Leibesübungen. (Beides in: Neue Psychol. Studien, Bd. 9, München 1938)
Buytendijk, F.J.J.: a.a.O., S. 197 ff

Körpers auffangen kann. So geht der Entscheidung zum Springen "ein wunderliches Gemisch von Überlegung, Einfühlung, Begehren und Angst" voraus, solange "bis irgendein Antrieb siegt" (61). Wenn auch Springen in Erleben und Empfinden, sowie in seiner Ausführung wesentlich von 'subjektiven' Momenten mitbestimmt wird, so hängt es doch ebenso von den anatomischen und physiologischen Gegebenheiten des Leibes ab. "Die anatomischen und physiologischen Einrichtungen können die Leistungen der Organe nicht erklären. Aber sie ermöglichen diese Leistungen. Damit haben sie auch die Macht, sie unmöglich zu machen. Dies ist überhaupt das Geheimnis unserer körperlichen Verstrickung: Wir leben zwar nicht durch den Körper, aber auch nicht ohne ihn " (62).
Von welchen mechanisch-physikalischen und anatomisch-physiologischen Voraussetzungen das Springen abhängt, soll eine Betrachtung unter diesen Aspekten zeigen.

---

(61) Goldbeck, E.: Die Welt des Knaben. Düsseldorf 1962, S. 40

(62) Weizsäcker, V.v.: Der Gestaltkreis. Stuttgart 1947,S.123

3. Springen als Wechselwirkung von 'Muskelkräften' und äusseren Kräften

3.1 Springen unter biomechanischen Gesichtspunkten

Die Biomechanik untersucht als angewandte Mechanik die Bewegung des Menschen auf ihre mechanischen Bedingungen und Gesetzmässigkeiten. Sie geht dabei aus von einem komplizierten Bewegungsapparat mit eigenem Steuerungsmechanismus und von der allgemeinen Erkenntnis, dass für das Zustandekommen einer Bewegung Kräfte wirksam werden müssen. Subjektive Momente bleiben jedoch bei dieser Betrachtungsweise weitgehend unberücksichtigt. Bei der menschlichen Bewegung werden 'innere Kräfte' (Muskelkräfte) und 'äussere Kräfte' (mechanische Umweltbedingungen) unterschieden, die in einem Wechselverhältnis stehen (63). Dieses Verhältnis von inneren und äusseren Kräften entscheidet mit über die Bewegungsform. Überwiegen die Muskelkräfte, so kommt es zur sog. "Selbstbewegung" des Menschen, die 'äusseren Kräfte' dagegen bewirken eine 'Fremdbewegung' wie beispielsweise den Fall oder das Gleiten auf Skiern.
Die menschliche Bewegung wird wesentlich von der Schwerkraft, die als 'Erdbeschleunigung' auf den menschlichen Körper wirkt, sowie von verschiedenen Formen der Reibung bestimmt (64). Sind die wirksamen Kräfte in Betrag, Richtung und Angriffspunkten bekannt, so ist bei Kenntnis der biomechanischen Eigenschaften des menschlichen Bewegungsapparates, sowie der mechanischen Umweltbedingungen, die Berechnung des Wirkungsgrades und eines zweckmässigen Verlaufs der Bewegung möglich.

---

(63) Vgl. dazu: Hochmuth, G.: Biomechanik sportlicher Bewegungen. Berlin 1967, S. 7 ff
Nemessuri, M.: Funktionelle Sportanatomie. Berlin 1963
Zu den mechanischen Umweltbedingungen gehören Schwerkraft, Reibung, Widerstände und Trägheit.

(64) Mit den Schwereverhältnissen ändern sich die Bewegungsgestalten, so werden beispielsweise bei stark verringerter Erdanziehung 'Geh-Schritte' zu 'Lauf-Sprüngen'.

Schliesslich lassen sich durch die Aufzeichnung von Verlaufsbildern und Kurven, als sogenannte "biomechanische Kennlinien", Aussagen über Verlauf, Phasen und Dauer einzelner Bewegungsformen machen (65).
Für eine anthropologisch orientierte Bewegungslehre sind die biomechanischen Untersuchungsergebnisse deshalb bedeutsam, weil sie auf Grundvoraussetzungen hinweisen, die für das Zustandekommen der Bewegung erfüllt sein müssen.
Nach den Erkenntnissen der Biomechanik bedarf es zum Springen einer hohen Anfangsbeschleunigung des Körpers; es muss ein bedeutendes Übergewicht der Muskelkräfte über die äusseren Kräfte, vor allem die Schwerkraft, vorhanden sein, und zwar ein umso grösseres, je höher oder weiter der Sprung werden soll. In gleicher Weise wird Kraft benötigt, um den Sprung zu beenden, die 'Fallwucht' aufzufangen und das Gleichgewicht zwischen inneren und äusseren Kräften im Stand wieder herzustellen (66).
Im 'Absprung', als der Voraussetzung des Sprunges, werden die in der 'Vorbereitungsphase' gebeugten Gelenke durch Muskelarbeit gestreckt. Bei hoher Geschwindigkeit der Streckung kommt eine Beschleunigung des Körpers als positive Kraftwirkung zustande. Sind die Gelenke fast völlig gestreckt, so ist die maximale Beschleunigung erreicht. Anschliessend wird sie wieder kleiner, geht im sogenannten 'toten Punkt' oder 'Scheitelpunkt' auf Null zurück und wird schliesslich negativ, weil nur noch die Schwerkraft wirkt. Auf diese Weise entsteht eine 'Flugkurve' mit aufsteigendem und abfallendem Ast.
Um die erforderliche hohe Endgeschwindigkeit für den Absprung zu erreichen, wird die Bewegung am besten durch eine entgegen-

---

(65) Die 'Kinematik' geht dabei mehr beschreibend vor, während die 'Dynamik' die gesetzmässigen Zusammenhänge darstellt. (Vgl. Hochmuth, G.: a.a.O., S. 11 ff)

(66) Kindern gelingt es beispielsweise häufig nicht, bei einem Niedersprung aus grösserer Höhe die 'Fallwucht' aufzufangen. Sie verlieren dann das 'Gleichgewicht' durch die Wirkung äusserer Kräfte und stürzen.

gesetzt gerichtete Ausholbewegung eingeleitet (67). Dadurch kommt es im Körper zu einer 'Vorspannung', mit der eine erhöhte Absprungbereitschaft verbunden ist (68). Biomechanisch gesehen heißt das, daß durch das Abbremsen der Gegenbewegung eine positive Kraft zur Beschleunigung vorhanden ist. Die Wirkung von Anlauf und Ausholbewegung ist dabei von der Größe des Bremsstoßes im Verhältnis zum Beschleunigungsstoß abhängig, oder mit anderen Worten, die Beschleunigung aus Anlauf und Ausholbewegung hängt vom Übergang in die spezielle Sprungform ab (69).

Damit eine hohe Körperbeschleunigung im Absprung überhaupt zustande kommt, müssen die beteiligten Muskelkräfte alle in gleichem Sinne wirken, sie müssen koordiniert sein. Auch sollen "die Geschwindigkeiten der an der Bewegung im Sinne des Beschleunigens beteiligten Körperteile zum gleichen Zeitpunkt ihr Maximum erreichen" (70).

Mit dem Absprung und dem Verlassen des Bodens ist durch Betrag und Richtung der Beschleunigung die Flugbahn des Körperschwerpunktes und damit auch die theoretisch mögliche Sprungweite

---

(67)"Wir beobachten die Tendenz, schnelle Bewegungen aus Gegenbewegungen herauszuführen - Ausholbewegungen zu machen - im Sport wie im Alltagsleben immer wieder." (Fetz, F.: Beiträge zu einer Bewegungslehre der Leibesübungen. Wien 1964, S. 181)

(68)Vgl. dazu: Hochmuth, G.: a.a.O., S. 187, Das "Prinzip der Anfangskraft". Lindner, E.: a.a.O, S. 61 ("Der in der Geschwindigkeit richtig dosierte Anlauf soll den Springer in eine Sprungauslage führen, die den gesamten Körper in eine Vorspannung versetzt. Auf den gespannten Körper kann einerseits die Anlaufenergie besser umgesetzt werden, andererseits ermöglicht die Vorspannung eine günstige potentielle Absprungbereitschaft.")

(69) Vgl. dazu: Hochmuth, G.: a.a.O., S. 192, "Prinzip des optimalen Beschleunigungsweges". - Es sei angemerkt, daß Sprunghilfen im Hinblick auf die Beschleunigung wie äußere Kräfte wirken und zwar in gleichem Sinne.

(70) Vgl. dazu: Hochmuth, G.: a.a.O., S. 197; "Prinzip der Koordination von Teilimpulsen."

oder -höhe endgültig festgelegt. Lediglich durch Bewegungen einzelner Körperteile, hauptsächlich der Extremitäten, können zweckmäßige Körperhaltungen für Flug und Landung erreicht werden. Gleichzeitig helfen Bewegungen während der Flugphase, das Gleichgewicht zu stabilisieren (71). Aber auch die Bewegungen während der Flugphase sind bereits weitgehend durch den Absprung festgelegt. In einer Untersuchung über "Die Drehbewegungen des menschlichen Körpers im freien Flug" (72) wird nachgewiesen, daß "der entscheidende Anteil des Drehimpulses ... aus dem exzentrischen Absprungstoß (kommt), d.h. durch die Vor- bzw. Seitlage im Absprung. Dazu kommen die Bremswirkung des Sprungbeines und die Impulsübertragung vom Schwungbein auf den Körper". Dies würde bedeuten, daß die Ursachen der unterschiedlichen Erscheinungsweisen der einzelnen Sprünge mehr im Absprung als in den Flugphasen begründet sind.

In der abschließenden Phase der Landung wird die 'negative Beschleunigung' durch die Schwerkraft hauptsächlich mit einer Beugung in den Gelenken der Beine und Hüfte abgefangen, mit anderen Worten, den äußeren Kräften werden innere Kräfte entgegengesetzt, bis ein Gleichgewicht erreicht ist. Gelingt dies nicht, überwiegen die äußeren Kräfte, so kommt es zum Sturz.

---

(71) Vgl. dazu: Schmolinskiy, G. (u.a.): Leichtathletik. Berlin 1964, S. 259 ff
(sowie: Hochmuth, G.; Lindner, E.; Gerthsen's Lehrbuch der Physik)
In der Flugphase des Sprunges stellt der Körper ein 'freibewegtes System' dar, in dem die Veränderung der Körperhaltungen und damit des 'Massenträgheitsmomentes' zum Steuern der Winkelgeschwindigkeit benutzt werden kann. Deshalb können lediglich die 'Bahnen' einzelner Körperteile im Verhältnis zur Bahn des Körperschwerpunktes, nicht aber diese selbst, verändert werden. - Je höher der Körperschwerpunkt, desto günstiger sind deshalb auch die Voraussetzungen für das Springen. Nemessuri weist auf Untersuchungen hin, die als vorteilhaft für das Springen ergeben haben: hohe Schwerpunktlage und lange untere Gliedmaßen. (N., a.a.O., S. 312)

(72) Sobotka, R.: "Die Drehbewegungen des menschlichen Körpers im freien Flug." In: "Die Leibeserziehung" Heft 9/1968, S. 287 ff

3.2. Die funktionell-anatomischen Voraussetzungen

Der Mechanismus der Kraftentfaltung, der den Absprung und damit den Sprung ermöglicht, beruht auf einem komplizierten System anatomisch-physiologischer Gegebenheiten. Beteiligt sind dabei vor allem die unteren Extremitäten, mit ihren Hebeln und Gelenken, ihrer Muskelausstattung und Muskelkraft sowie ihrer "nervalen Ausrüstung" (Nemessuri). Schliesslich ist jedoch, wie die Bewegungsanalyse zeigt, der ganze Körper mitsamt den Armen in unterschiedlichem Masse an der Sprungbewegung beteiligt.

Wie die funktionelle Anatomie zeigt, lässt sich Springen von einem Bein auf das andere, als 'Schrittsprung' oder 'Laufsprung', aus dem Gehen und Laufen entwickeln (73). Die morphologische Betrachtung zeigt, dass schon der Läufer für kurze Zeit den Boden verlässt und ganz in der Luft ist. Im Springen ist diese Luftphase erweitert, so dass man vom 'zum Sprung gesteigerten Lauf' sprechen könnte, oder vom Lauf als einer 'Vorform' des Springens. Der Doppelstütz des Gehens wird im Lauf durch eine kraftvolle Bewegung mit einer Flugphase vertauscht. Während der Ausführung dieser zyklisch-symmetrischen Bewegung lassen sich folgende Hauptphasen unterscheiden (74); zum Beispiel:

1. das linke Bein stösst ab, das rechte Bein schwingt
2. Flug
3. das rechte Bein berührt den Boden
4. - (1.) das rechte Bein stösst ab, das linke Bein schwingt usw.

Laufen ist stetig und kontinuierlich und seine Bewegungsrichtung ist vorwärts. Von Abstosskraft und Bewegungsführung hängen Schrittzahl und Schrittlänge und damit die 'Luftphase' ab. Im Unterschied dazu ist bereits bei den 'Laufsprüngen' - als

---

(73) Das Springen von einem Bein auf das andere wird auch als 'einbeiniges Springen' bezeichnet, im Gegensatz zum 'beidbeinigen Springen', das zuerst erlernt wird. (Vgl. die Darstellung über 'motorische Entwicklung'. S.83 f)

(74) nach Nemessuri, M.: a.a.O., S. 301 f

aneinandergereihte Sprünge, wobei einer aus dem anderen hervorgeht - ein deutliches Streben nach oben, in die Höhe, vom Boden weg, festzustellen, neben der Bewegungsrichtung nach vorn (75). Der Übergang vom Lauf zum Sprung ist fliessend, er ist dort vollzogen, wo die 'Luftphase' stärker betont wird. Bei grösseren Höhen und Weiten geht das Springen schliesslich in eine azyklische Endhandlung über, da die anatomisch-physiologischen Gegebenheiten derartigen Belastungen auf die Dauer nicht gewachsen sind.

Damit der gesteigerte Absprung, der den Körper vom Boden wegtreibt, zustandekommt, müssen sich die an der Bewegung beteiligten Muskeln "blitzschnell und mit grosser Kraft kontrahieren" (76). Ausserdem ist es erforderlich, dass die einzelnen Gelenke im Augenblick des Absprungs von Bändern und Muskeln fixiert werden, damit die gesamte Kraft direkt auf den ganzen Körper wirken kann. Letztlich hängt die gute 'Absprungfertigkeit' von der Koordinationsfähigkeit ab, als dem "optimalen Zusammenspiel der Muskeln bei einer motorischen Effektproduktion " (77).

In der anschliessenden Luftphase erfolgt eine momentane Entlastung des Halte- und Muskelapparates von den zum Boden hinziehenden Kräften, die eine Entspannung und Lockerung der Muskeln ermöglicht. Dadurch wird - physiologisch gesehen - u.a. eine bessere Blutversorgung möglich, die, im Zusammenhang mit

---

(75) Vgl. dazu Fetz, F.: a.a.O., S. 158
"Es ist gewiss verlockend, das Gehen und Laufen als translatorisch aufgelöstes Auf- und Niederspringen zu betrachten, man muss aber gleich Bedenken darüber anmelden. Sie liegen im Funktionellen und werden durch besondere Untersuchungen gerechtfertigt. Dem Hüpfen liegt das Bestreben zugrunde, immer wieder vom Boden wegzukommen, beim Laufen (insbesondere beim schnellen Lauf) ist unser Bestreben nicht aufwärts, sondern vorwärts gerichtet."
(Fetz bezieht sich dabei auf Untersuchungen der Schwerpunktbahn dieser Bewegungen!) Vgl. dazu auch die Bezeichnungsweise 'Hürdenlauf', bei dem Hindernisse 'überlaufen' und nicht übersprungen werden sollen, um rasch 'vorwärts' zu kommen.

(76) Nemessuri, M.: a.a.O., S. 312

(77) Fetz, F.: a.a.O., S. 70
(Vgl. auch Koordinationszentren und Koordinationsformen, S. 87 ff)

anderen durch die Entlastung hervorgerufenen Empfindungen, zu einem Gefühl der 'Gelöstheit' und 'Leichtigkeit' führen kann (78). Im Moment der Landung, wenn der Springer auf den Boden auftrifft, müssen, hauptsächlich in den unteren Extremitäten, Muskelspannungen erzeugt werden, um die Bewegungsenergie des 'fliegenden Körper' aufzufangen. Dies geschieht durch 'federndes Nachgeben' in Gelenken und Muskeln, vorwiegend in Zehen, Fussgewölben, Sprunggelenken und Hüftgelenk, sowie durch einen Gegenschwung der Arme (79). Auf diese Weise soll der 'Aufprall', vor allem bei grösseren Sprüngen, gedämpft und eine Schädigung des Organismus durch die stossartig wirkenden äusseren Kräfte vermieden werden (80).

3.3. Zusammenfassung

Springen ist, vom mechanisch-physikalischen Standpunkt aus betrachtet, eine "Bewegung mit hoher Endbeschleunigung" (Hochmuth), die durch die Wechselwirkung von Muskelkräften und äusseren Kräften zustande kommt. Der positiven Kraftwirkung in der Beschleunigung zur 'Flugphase' folgt die negative durch die Schwerkraft, bis im Stand wieder ein Gleichgewicht äusserer und innerer Kräfte hergestellt ist.
Die wichtigste Phase ist der Absprung, der weitgehend "von der Intensität, Qualität und zeitlichen Aufeinanderfolge der Beu-

---

(78) Vgl. dazu: Nemessuri, M.: a.a.O., S. 303
Rudik, P.A.: Psychologie, Berlin 1963, S. 200
Lindner, E.: Bewegungsleben. In: H. Bernett (Hrsg.) Terminologie der Leibeserziehung. Schorndorf 2/1964, S. 31
Fetz, F.: a.a.O., S. 125
ders.: Grundbegriffe der Bewegungslehre der Leibesübungen Frankfurt/M.1969, S.74 f

(79) Vgl. dazu: Nemessuri, M.: a.a.O., S. 312
Fetz, F.: a.a.O., S. 72
Lindner, E.: Sprung und Wurf. Schorndorf 1967, S. 43 f

(80) Es handelt sich um die 'Bewegungselastizität' als einer 'psychomotorischen Fähigkeit', mit Hilfe aktiven Muskeleinsatzes "Stösse und dergleichen mit einem Minimum an Energieaufwand situationsgerecht aufzufangen". Sie stellt eine "Schutzmassnahme für unseren Organismus (gegen schädigende Erschütterungen) dar". (Siehe Fetz, F.: Beiträge zu einer Bewegungslehre der Leibesübungen. Wien 1964, S. 165)

gungen und Streckungen im Fuss-, Knie- und Hüftgelenk" abhängt (81). Um einen hohen Beschleunigungswert zu erzielen, ist eine zu schneller und kraftvoller Kontraktion geeignete Muskulatur, vor allem der unteren Extremitäten, notwendig, sowie ein starkes, sehr belastungsfähiges Gelenkbandsystem, um die Gelenke zu fixieren und die 'Bremsenergie der Landung' aufzunehmen. Ausserdem bedarf es einer hohen Bewegungselastizität und Absprungfertigkeit durch eine gute Koordinationsfähigkeit, um die Kontraktionswirkung der einzelnen Muskeln auf den Absprung hin zu organisieren (82).

Wenn sich aus den Kenntnissen der anatomischen Struktur des Skelett- und Muskelsystems auch die Bewegungsmöglichkeiten ableiten lassen, so kann doch nicht vorausgesetzt werden, zu welchen Bewegungen es in Wirklichkeit kommt. Dies hängt einmal von der mehrsinnigen Verwendungsmöglichkeit der einzelnen Muskeln und den Haltungskombinationen der Gelenke ab, zum andern von der Art und Weise der Innervation der Muskulatur, die wesentlich von den jeweiligen situativen Gegebenheiten, also von "einer erlebten Bedeutung und einer intendierten Haltung" bestimmt ist (83). So vermag die Betrachtung der physikalisch-physiologischen Seite des Bewegungsgeschehens, nach Bewegungsverlauf und Kräftebeziehungen in ihren anatomischen und mechanischen Voraussetzungen vor allem auf die Grundbedingungen des Springens und die Möglichkeiten seiner Verwirklichung hinzuweisen. Um die Eigenart des Springens im Hinblick auf den Menschen zu erfassen, ist es deshalb notwendig, auch die anatomisch-physiologischen Voraussetzungen zu berücksichtigen, die die Erfahrungen und Erlebnisse dieser Bewegung erst ermöglichen. Darüber hinaus aber gilt es, nach den Erlebnissen und Besonderheiten selbst, die mit dieser Bewegung verbunden sind, zu fragen,

(81) Lindner, E.: a.a.O., S. 26

(82) Nemessuri, M.: a.a.O., S. 313

(83) Buytendijk, F.J.J.: a.a.O., S. 126
Vgl. dazu auch: ders.: Mensch und Tier. Hamburg 1958, S. 16
Weizsäcker, V.v.: a.a.O., S. 130 und S. 176

nach dem Erlebnisraum, den das Springen erschliesst und nach der Veränderung dieses Raumes, wie der Mensch Springen erlernt und es ausführt, schliesslich was es bedeutet, wenn ihm ein Sprung gelingt oder misslingt oder wenn er die Grenzen seines Leistungsvermögens erreicht. Erst nach einer Klärung dieser Zusammenhänge kann man versuchen, Folgerungen im Hinblick auf die "anthropologische Funktion" dieser Bewegung zu ziehen.

Eine Untersuchung dieser Zusammenhänge, die wesentlich von subjektiv-psychischen Momenten bestimmt werden, ist dabei weitgehend auf die phänomenologische Beschreibung, die Selbstbeobachtung und die Erlebnisschilderung angewiesen (84). Jedoch macht der meist geringe "kinästhetische Wortschatz" Aussagen über das Erleben einer Bewegung oft schwierig und schränkt deren Wert ein. Hier sollen deshalb Darstellungen und Hinweise aus anderen Untersuchungen mitverwertet werden und die Interpretation der eigenen Untersuchungsergebnisse stützen.

---

(84) Vgl. dazu: Weizsäcker, V.v.: "Um Lebendes zu erforschen, muss man sich am Leben beteiligen", d.h. auch subjektive Momente müssen berücksichtigt werden. (a.a.O.)
Buytendijk, F.J.J.: Allgemeine Theorie der menschlichen Haltung und Bewegung. Göttingen 1956, S.40/42
Fetz, F.: a.a.O., S. 59

4. Untersuchungen und Beobachtungen zum Sprungphänomen im Bereich der Leibesübungen

Die Untersuchungen wurden in sportlichen Disziplinen vorgenommen, da gerade in ihnen 'Sprungformen' und 'Sprungsituationen' in unterschiedlicher Weise vorkommen und erlebt werden können, so dass am ehesten mit verwertbaren Aussagen zu rechnen war. Durch Beobachtung von anderen, Selbstbeobachtung und Befragung sollten, mit Hilfe von Befragungs- und Beobachtungsbogen, die Erlebnisse und Empfindungen beim Wasserspringen, Trampolinspringen und Skispringen sowie bei Sprüngen in Turnen, Gymnastik und Leichtathletik ermittelt werden (85). Es ging dabei nicht darum, statistische und experimentelle Ergebnisse zu erhalten, sondern es ging um Aussagen, die im Zusammenhang mit der 'Gesamtsituation' sowohl Hinweise auf Sinn und Bedeutung der Bewegung geben und Schlüsse zulassen, als auch Ansätze für weitere Überlegungen bieten. So wurde versucht, den Einfluss von Sprungrichtung, Sprunggestalt und Sprungverlauf, Körperlage und Medium, Können und Nicht-Können, Gelingen und Misslingen auf das Bewegungserlebnis zu klären. Auch sollte festgestellt werden, wie sich 'Sprunghilfen' und 'äussere Bedingungen' auf Sprung und Springer auswirken.

4.1. Springen als 'gerichtete Bewegung'

Unabhängig von der Form des Sprunges und dem Können des Springers wird Springen als gerichtete Bewegung - die im allgemeinen vom Boden wegführt - erlebt. Die Richtungsempfindung verstärkt sich bei zielgerichteten Sprüngen, etwa über Hindernisse. Anders dagegen sind in 'freien Sprüngen', beispielsweise der Gymnastik, Richtung und Form nicht von äusseren Gegebenheiten, sondern vom Springer selbst bestimmt. "Bei gymnastischen Sprüngen blicke ich

---

(85) Insgesamt wurden 72 Beobachtungsbogen ausgewertet, mit Aussagen von sporttreibenden Schülern, Studenten und Lehrern; Leistung und Können waren bei den Untersuchten verschieden. Ausserdem wurden 22 Schüler der Grund- und Hauptschule Denkendorf beim Springen beobachtet und befragt.

in den Raum, suche den nächsten Raumweg" (Erika B., 20) (86). Die Unabhängigkeit von Geräten, Hindernissen oder Marken wird dabei als 'ungezwungen', 'frei', 'nicht festgelegt' beschrieben, auch hier wird der Sprung jedoch nicht als 'richtungslos', vielmehr nur als in der Wahl der Richtung ungebunden erlebt (87). Die Konzentration auf ein Ziel oder eine Richtung verschiebt das "Aufmerksamkeitsgewicht" (Kohl) und verengt den 'Bewusstseinsraum', meist schon vor dem eigentlichen Sprung, auf einen 'Raumausschnitt' gegenüber dem die Umgebung zurücktritt. Der Grad der 'Verengung des Raumes'hängt dabei wesentlich von der Art des Sprunges ab, so dass schliesslich nur noch einige, für den jeweiligen Sprung wesentliche Punkte, sogenannte Bedeutungspunkte oder "Knotenpunkte" (Gehlen) übrig bleiben (88). Diese Punkte, die offenbar auch vom Können abhängig sind, dienen der Orientierung für die Bewegung; auf sie sind Blick und Aufmerksamkeit gerichtet, 'pendeln' gleichsam zwischen ihnen, wie die Antworten auf die Frage, 'Wohin ist Ihr Blick vor bzw. während des Sprungs gerichtet?', zeigen:

"Pferdsprung - Absprungstelle am Brett und Pferd, sonst Bewegungsrichtung." (Suse D., 23)

"Zu dem Gerät, auf den Kasten, auf die Matte." (Anneliese M., 27)

"Auf die Anlaufbahn, - das Brett - in den Sand." (Barbara L., 24)

---

(86) Die in den folgenden Abschnitten zitierten Aussagen sind den Befragungsbogen entnommen. Sie sollen als 'typische Äusserungen' die Interpretation unterstützen und stellen lediglich eine Auswahl dar.

(87) Vgl. dazu die "Bestimmtheit als Enge" - hier als 'eingeengt sein auf'. (Jaspers, K.: Philosophie. Band 2. Berlin 1932, S. 211 f)

(88) "Durch die Konzentration auf die genaue Einhaltung der dominanten Anforderung verengt sich unser Bewusstseinsumfang derartig, dass weitere Anforderungen nicht mehr berücksichtigt werden können. Die erwähnte Verengung nimmt mit hochgespannten und spezialisierten Anforderungen zu."
(Fetz, F.: a.a.O., S. 98)

Ungeübten Springern fehlt meist diese Übersicht , sie kennen die für diese Bewegung bedeutsamen 'Gelenkstellen' noch nicht oder sind auf einen Punkt fixiert, sei es die Absprungstelle, das Hindernis oder das Ziel. Dadurch kann es zu 'Hemmungen' kommen, die sich auch in der Bewegung zeigen und diese als eckig, unbeholfen, eben 'gehemmt' erscheinen lassen (89). Ähnliche Erscheinungen zeigen sich, wenn die optische Orientierung eingeschränkt ist, etwa bei ungewohnten Sprungrichtungen (90).Sprünge nach hinten oder rückwärts wurden häufig zögernd und weniger spontan ausgeführt sowie als unangenehm empfunden. Oft wurde, vor allem von ängstlichen und wenig selbstsicheren Schülern, der Kopf zur Orientierung zur Seite gedreht, was in einigen Fällen eine Drehung des ganzen Körpers nach sich zog. Ohne'optische Orientierungsmöglichkeiten', mit verbundenen Augen, verloren auch die Sprünge vorwärts an Spontaneität, wurden tastend und zögernd ausgeführt. In allen beobachteten Fällen konnte bereits nach einigen Wiederholungen eine Verbesserung der Bewegungsqualität und spontanere Bewegungsausführung festgestellt werden, sie war jedoch abhängig von dem vorhandenen Können (91).

---

(89) Die damit angesprochenen Zusammenhänge von 'Bewegungsvorwegnahme' und 'Bewegungsführung' werden noch besonders dargestellt.

(90) Im Rahmen der Untersuchungen an der Grund- und Hauptschule Denkendorf wurden Beobachtungen beim 'Rückwärtsspringen' und 'Blindspringen' bei verschiedenen Klassen und Altersstufen gemacht.

(91) Vgl. dazu die Ausführungen von F. Fetz:
"In welchem Maße Übung und Training eine Erweiterung der Fähigkeit, motorische Anforderungen zu erfüllen, nach sich ziehen, dürfte noch nicht systematisch untersucht worden sein." Sowie "Unsere Koordinationen sind auf die Verhältnisse abgestimmt, in denen sie sich immer wieder vollziehen. Jede Umstellung (....) bringt eine Fülle von Schwierigkeiten...."

(Fetz, F.: a.a.O, S. 98/99)

4.2. Die 'Körperlage'

Mit der Sprungrichtung und der Orientierung hängt die 'Körperlage' zusammen, das heisst, wie sich der Körper im Raum befindet und wie sich seine Lage während der Bewegung verändert. Das Verlassen des Bodens, im Sprung, ermöglicht Bewegungen um alle Körperachsen, so kann der Springer etwa die Vertikale aufgeben, um durch Drehung in die Schräge oder Horizontale zu gelangen. Sportliche, gymnastische und tänzerische Sprünge mit ihren Variationen in Drehungen und Bewegungskombinationen bieten dafür vielfältige Beispiele. In alltäglichen Sprüngen dagegen wird meist die senkrechte Haltung weitgehend beibehalten.

Das Aufgeben der Senkrechten als der gewohnten Haltung, wenn auch nur für einen Augenblick, bereitet vielen Menschen Schwierigkeiten. Sie müssen sich, oft mit einem hohen Mass an Willenskraft, dazu zwingen. Die Aussagen der Befragten weisen darauf hin, dass Kopfsprünge ins Wasser oder auch 'Hechtsprünge' über das längsgestellte Pferd als besonderes Wagnis empfunden werden. Während Sprünge in der Senkrechten mit den Beinen voraus (sogenannte 'Fußsprünge') oft noch aus beträchtlichen Höhen ausgeführt werden, machen sich bei 'Kopfsprüngen' sehr bald Hemmungen und Ängste bemerkbar (92). Dies bestätigen Aussagen darüber, 'welche Arten des Springens als Wagnis empfunden werden'.

"Am meisten fürchte ich mich vor Kopfsprüngen " (Otto S., 29)

"Kopfsprünge vom Dreimeter-Brett sind mehr ein Wagnis." (Eleonore M., 20)

"Wenn ich den Kopf zuerst nach unten nehmen muss, kann ich mich nicht mehr konzentrieren vor lauter Angst." (Friedlinde S., 30)

"Das Pferdspringen ist immer ein Muß ." (Gertrud H., 19)

---

(92) Vgl. dazu E. Straus: Formen des Räumlichen. In: Psychologie der menschlichen Welt. Göttingen 1960, S. 163 ff
("...Die Notwendigkeit, den Rumpf gleichsam in den Raum hinauszuwerfen, wie etwa bei dem Längssprung über das Pferd, zieht den Leistungen vieler eine Grenze. Manche, die selbst aus grösserer Höhe gerade herunter ins Wasser zu springen wagen, getrauen sich nicht einen Sprung, bei dem der Leib aus der Vertikalen heraus, in den Raum hineinbewegt werden muss." (Eine Untersuchung des Verhaltens nach Altersstufen konnte anhand der vorliegenden Unterlagen nicht vorgenommen werden.)

Beim Erlernen des Kopfsprunges ins Wasser wird häufig im Moment des Absprunges der Kopf plötzlich zurückgenommen, so dass die Bewegung misslingt. Dieser 'unwillkürliche Zug in die Vertikale' wird wahrscheinlich durch Haltungs- und Stellreflexe ausgelöst, die "Grundlage der steuernden Bewegungsübertragung vom Kopf auf den Rumpf" sind (93). Sie werden offensichtlich dann wirksam, wenn die Lage von der gewohnten abweicht. Während deshalb anfänglich Veränderungen der Vertikalen nur mit zusätzlichen Anstrengungen möglich zu sein scheinen, gelingt es meist, sich nach einiger Übung an sie zu gewöhnen. Allerdings kann diese 'Hemmung' und 'Gewöhnung' nicht allein mit Reflexen erklärt werden, vielmehr können noch andere in der Eigenart der räumlichen Beziehung der Bewegung liegende Faktoren eine Rolle spielen (94). Auch die 'Bewegungsvorwegnahme' wird von der Veränderung der 'normalen Haltung' beeinflusst. Je komplizierter die Sprünge, je vielfältiger die Drehungen und Bewegungskombinationen sind, desto schwieriger wird die Orientierung und desto grösser das empfundene Risiko (95).

4.3. Wagnis- und Risikoempfinden

Neben der Körperlage werden Höhe und Weite, sowie die Sprungrichtung in die Tiefe in unterschiedlichem Maße als riskant empfunden. Zwar steigt mit der Höhe, objektiv gesehen, das Wagnis, jedoch hängt das 'Erlebnis der Gefährdung' vom Können und von den Erfahrungen mit ähnlichen Bewegungen und Situationen, sowie damit im Zusammenhang offensichtlich vom Alter ab. So können Kinder beobachtet werden, die sich in einer "naiven

---

(93) Meinel, K.: Bewegungslehre. Berlin1966, S. 196
Vgl. dazu auch Fetz, F.: a.a.O., S. 243 ff

(94) Es sei dazu auf die Darstellung der raum-zeitlichen Beziehungen hingewiesen, in der versucht wird, diese Problematik etwas genauer zu klären.

(95) Das 'Risikoempfinden' kommt von der Angst vor der gestiegenen Gefahr des Misslingens und deren Folgen. Erfahrung und Können spielen dabei jedoch eine wesentliche Rolle.

Angstlosigkeit" (Jaspers) Sprünge aus grossen Höhen ins Wasser 'zutrauen'. Sie sind unbekümmert und springen, wann immer sich eine Gelegenheit dazu bietet, die verlangte Leistung nicht zu extrem ist und wenn sie noch keine 'negativen Erfahrungen' gemacht haben (96).
Jugendliche und Erwachsene gelangen früher an die Grenze ihrer Bewegungsmöglichkeiten. Wenn ihnen ein Sprung nicht 'vertraut' ist, werden sie unsicher und die Angst, es könnte ihnen etwas passieren, ruft unangenehme Gefühle hervor (97). Sie springen deshalb weniger spontan und müssen sich häufig innerlich dazu überwinden. Liegt die verlangte Leistung zu weit über dem Können und wird die damit verbundene Gefährdung als zu groß erlebt, so unterbleibt auch der Versuch.
Auch von geübten Springern werden neue Sprungformen anfangs als riskant erlebt, ebenso Sprünge,deren Verlauf nicht genau vorauszusehen ist. Auf die Frage 'Empfinden Sie das Springen als Wagnis?' antworteten sie u.a.:

"Als Wagnis nur, wenn es eine Sprungform ist, welche ich vorher nie gesprungen bin." (Franz G., 26)

"Ich empfinde das Springen als Wagnis, wenn der Verlauf des Sprunges nicht vorauszusehen ist." (Gertrud H., 19)

Durch Übung kann man sich jedoch an die neuen Situationen gewöhnen, so dass diese Sprünge ihren Risikocharakter, wenigstens weitgehend, verlieren.

"Kopfsprünge empfinde ich als sehr grosses Wagnis, ausser Startsprüngen, an diese habe ich mich gewöhnt." (Suse D., 23)

Meist bleibt jedoch eine innerliche Spannung, die durch den vorgestellten Sprungverlauf hervorgerufen wird.

---

(96) Vgl. dazu Meinel, K.: a.a.O., S. 294
Jaspers, K.: a.a.O., S. 266

(97) Als Symptome dieses Angstzustandes wurden u.a. folgende Gefühle genannt: "Komisches Gefühl im Magen"; "Puls wird schneller, fühle mich unsicher"; "Butter in den Knien und ein komisches Gefühl im Magen"; "leichte Nervosität"; "nasse Hände und kalte Schauer über den Rücken"; "seltsames Gefühl in der Magengegend, verbunden mit übertriebenen Gefahrenvorstellungen".

4.4. Der 'Bewegungsentwurf' und seine 'Bestimmung vom Ende her'

Der Sprung wird meist in verschieden ausgeprägter Form "geistig vorweggenommen" und in der Vorstellung durchgegangen. Diese in der Fachliteratur verbreitete Ansicht wurde durch Antworten auf die Frage bestätigt:'Machen Sie sich vorher Gedanken, wie der Sprung ablaufen soll?'

"Ich überlege mir, was und wie ich es machen muss."
(Marianne H., 19)

"In Gedanken klappt der Sprung grossartig."
(Friedlinde Sch., 30)

"...sehe die Bewegung in Gedanken vor mir " (Erne A., 20)

Dieses psychische Geschehen vor dem Sprung bezeichnet man als "Bewegungsantizipation" oder "-vorausnahme" (98). In ihm wird als 'Bewegungsentwurf' das "Gesamtschema des Bewegungsverlaufes" (Meinel) vorweggenommen, denn "wir können alle unsere Glieder phantasiemässig in andere Lagen, Bewegungen und Bewegungskombinationen versetzen, ohne diese 'wirklich' auszuführen" (99).

Diese Fähigkeit ist jedoch an vorhandene Bewegungserfahrungen geknüpft, fehlen sie, so kann auch kein Bewegungsentwurf 'antizipiert' werden, und deshalb fühlt man sich unsicher. Bei gekonnten Bewegungen dagegen beschränkt sich die Vorausnahme meist nur auf die entscheidenden Momente des Verlaufs (100).

---

(98) Für diese, der eigentlichen, realen Bewegung vorausgehenden, psychischen Phänomene finden sich in der Literatur die verschiedensten Bezeichnungen: Bewegungsentwurf (Schilder, Wagner); intention de mouvement (Merleau-Ponty); Vorwegnahme (v.Allesch); Prolepsis (V.v.Weizsäcker, Birkmayer, Schindl); virtuelle oder eingebildete Bewegung (Palagyi, Hartung, Buytendijk, Gemelli).
(Vgl. Kohl, K.: Zum Problem der Sensumotorik. Frankfurt/M. 1956, S. 4)

(99) Gehlen, A.: Der Mensch, seine Natur und seine Stellung in der Welt. Frankfurt/M. 8/1966, S. 182

(100) Meinel, K.: a.a.O., S. 214 ff
Die 'Antizipation' wirkt sich ausserdem auf den physiologischen Bereich und die motorischen Nervenzentren aus. So sollen in einer "vorherigen Koordination der Bewegung" die Erregungs- und Hemmungsprozesse der realen Bewegung bereits vorbereitet werden und auf diese Weise zu einem flüssigen Bewegungsverlauf führen. Daraus ergibt sich seine Bedeutung für das 'motorische Lernen' und die 'Bewegungssteuerung'.
(Vgl. dazu auch Kohl, K.:a.a.O., S. 4/60 f /104
Fetz, F.: a.a.O., S. 70)

Mit der Vorwegnahme sind sinnliche Empfindungen verbunden, die von Bewegungserfahrung und Bewegungsart abhängen. Beim Springen scheint dabei das 'Ende', die Landung, besonderes Gewicht zu haben, wie sich aus Äusserungen auf die Frage nach Her 'Herkunft des Risikoempfindens' ergibt. (Siehe auch Abschnitt 4.3.)

"Furcht vor schlechter Landung - Unsicherheit - Angst vor der langen Flugphase - wie ist das Aufkommen."
(Barbara L., 24)

"Angst vor der Landung, da ich mir weh tun kann."
(Eleonore M., 20)

"Ich hoffe, dass ich gut im Wasser aufkomme."
(Renate N., 22)

Offensichtlich ist die Landung der gefährlichste Teil dieser Bewegung und wird deshalb als besonders riskant empfunden. Dahinter steht - intuitiv erfasst - das Wissen, dass ein einmal begonnener Sprung nicht abgebrochen werden kann, sondern dass er nur als ganze Bewegung möglich ist (101). So ist das Ende nicht nur mit zu bedenken, vielmehr beeinflusst es die Ent-scheidung zum Sprung und seinen Verlauf. Dadurch wird er nicht nur eine Bewegung, die in die Zukunft hineinwirkt, sondern er wird ebenso von dieser mitbestimmt (102).

4.5. Phasen und Teile

Innerhalb der Gesamtbewegung eines Sprunges werden einzelne Phasen als ein Nacheinander von Teilen, in verschiedener Form erlebt, wie aus 'Beschreibungen von Sprüngen nach dem subjektiven Erleben' hervorgeht.

"Vor dem Anlauf: Aufregung - Nervosität - alle Sinne auf den Anlauf und das richtige Treffen des Brettes gerichtet. Der Anlauf: Aufregung vorbei, Einsetzen aller Kräfte, regelrechtes Ausgeben der Kraft bis zum Absprung. Sprung: Herrliches Fluggefühl mit dem Bewusstsein der sicheren Landung." (Barbara L., 24)

---

(101) Vgl. dazu die Darstellung über die biomechanischen Zusammenhänge (2. S. 26 ff)

(102) Vgl. dazu: Straus, E.: Die Raum- und Zeitform des Empfindens. In: Vom Sinn der Sinne. Göttingen 1956 S. 410 f

Meist lassen sich nach der dynamischen Hinführung im Anlauf oder nach der Ausholbewegung aufgrund des subjektiven Erlebens drei Phasen - in der "Bewegungsganzheit" - unterscheiden (103): 'Absprung', 'Flug' und 'Landung'. Sie gehen fliessend ineinander über und können nicht als einzelne Teile angesehen werden. Die Aufmerksamkeit ist anfangs hauptsächlich auf den Absprung gerichtet und wandert dann zum nächsten 'Bedeutungspunkt' und schliesslich zur Landestelle weiter. Im Gesamterleben tritt dabei der Absprung besonders hervor, was dessen Bedeutung für den Sprung bestätigt. Die Frage 'Wie empfinden Sie die einzelnen Phasen eines Sprunges?' ergab im Hinblick auf den Absprung:

"...während des Absprunges möchte ich, wenn ich genügend Kraft habe, am liebsten explodieren." (Otto S., 29)

"Absprung empfinde ich als wichtige Voraussetzung für das Gelingen..." (Gertrud H., 19)

"Ohne guten Absprung keine gute Leistung." (Margot Sch., 39)

Im 'Absprung', so scheint es, 'ist alles drin', ist der gesamte Sprung, auch erlebnismässig, bereits potentiell enthalten. Die Luftphase, in der der Körper für einen Augenblick vollkommen vom Boden gelöst ist, wird meistens als "Flugphase" bezeichnet. Sie ist in Ausprägung und Erlebnis wesentlich von der jeweiligen Sprungform abhängig (104). Bei'Stützsprüngen' besitzt die Stützphase während des 'Fluges' eine eigene Bedeutung, die mit einer 'Zwischenlandung' oder einem Zusatzimpuls zu charakterisieren ist. In der Endphase vollziehen sich Vorbereitung und Ausführung der Landung. Sie geschieht, entsprechend dem Sprungverlauf, in der verschiedensten Weise, wird jedoch immer davon bestimmt, Verletzungen und Schmerzen zu vermeiden.

---

(103) Vgl. dazu: Fetz, F.: Grundbegriffe der Bewegungslehre der Leibesübungen. Frankfurt 1969, S. 75
Voigt, E.:Über den Aufbau von Bewegungsgestalten. In: Neue Psychologische Studien, Bd. 9, München 1933

(104) Vgl. dazu "Sprungform und Erlebnis".

4.6. Erlebnisgehalte des Springens

Ein Sprung wird dann als gelungen erlebt (105),

"wenn locker und gelöst und aus innerer Lust und Laune gesprungen wird." (Günter N., 18)

"wenn er meinen persönlichen Vorstellungen entspricht." (Michael P., 17)

"wenn ich das Gefühl des Fliegens und Schwebens erlebt habe und wenn der Schluss so verläuft, wie ich es mir vorgestellt habe." (Uschi O., 21)

"wenn ich die Weite erreichte, die ich mir vorgestellt habe, und die Höhe, die ich gerne wollte." (Wilfriede Th., 22)

Daraus ist zu schliessen, dass das Sprungerlebnis einmal vom subjektiven Erlebnis des Bewegungsgefühls (106) aus den Sprungbewegungen und den damit verbundenen Situationen stammt, wie etwa "locker und gelöst" oder "Gefühl des Fliegens und Schwebens", zum andern aber vom 'Erfolgserlebnis' beeinflusst wird, von dem Ergebnis der Bemühungen und orientiert an Vorstellungen von idealen Sprüngen und Erwartungen auf 'persönlich optimale Leistungen', z.B. "..meinen persönlichen Vorstellungen entspricht"; oder "...so verläuft, wie ich es mir vorgestellt habe". Ein gelungener Sprung ruft im allgemeinen 'Lustgefühle' oder "starke emotionale Wirkungen positiven Charakters" (Meinel) hervor, mit dem "Anreiz zur Wiederholung" (Fetz). Misslingt ein Sprung, so hat das meist 'Unlustgefühle' zur Folge. Die Ursache des Misslingens kann dabei in der Bewegung selbst, etwa einem schlechten Ansatz oder bei äusseren Bedingungen liegen. In diesen Zusammenhängen 'Bewegungsgefühl' und 'Erfolgserlebnis' nach ihrer Auswirkung zu trennen, fällt schwer. "Es dürfte aber doch so sein, dass eine

---

(105) Die Frage lautete: 'Wann ist für Sie ein Sprung ('gefühlsmässig') geglückt?'

(106) Fetz, F.: a.a.O., S. 81; 'Bewegungsgefühl' ist ein emotionales Erlebnis, das mit bestimmten Bewegungsausführungen gekoppelt ist. Aufgrund von Bewegungswahrnehmungen kommt es zu Gefühlsreaktionen, die zwischen Lust und Unlust liegen."

in allen Differenzierungen als geglückt erlebte Bewegungsfolge ein nachhaltigeres und tieferes 'Bewegungsgefühl' (als Erlebnis) mit einer entsprechend starken Lustkomponente auslöst, als die der 'Funktionslust' nahestehende Lust bei komplexen und undifferenzierten motorischen Erlebnissen" (107).

Ein Vergleich zwischen Sprüngen ins Wasser und Sprüngen auf dem Trampolin ergab, dass Sprünge ins Wasser häufig als gefährlicher erlebt wurden, obwohl sie objektiv weniger riskant sind. Entscheidend ist dabei offensichtlich der erlebte Grad der Gefährdung und nicht die objektiv vorhandene Gefahr, außerdem die Art und Weise des Springens (108). Die Ursachen dafür scheinen im Können, den gemachten Erfahrungen und der Gewohnheit zu liegen. So wurde auf die Frage: 'Springen Sie lieber ins Wasser oder auf dem Trampolin? Warum ?' beispielsweise mit folgenden Aussagen geantwortet:

"...auf dem Trampolin. Die Sprünge gelingen besser, man hat festen Grund unter den Füssen." (Gerhard L., 28)

"Trampolin, beim Aufkommen stehe ich auf beiden Füssen." (Dieter R., 27)

"Die Angst davor (vor dem Wasser), nicht mehr aus der Tiefe hochzukommen." (Barbara L., 23)

Beim Wasserspringen gibt es keinen 'sicheren Stand' vielmehr geht die Bewegung weiter in ein anderes, oft wegen seiner 'Grundlosigkeit' als gefährlich empfundenes Medium. Springen ins Wasser ist im Gegensatz zum Springen auf dem Trampolin 'unbegrenzt' und erhält in seiner Endphase durch das 'neue' Medium einen zusätzlichen Grad der Unsicherheit (109).

---

(107) Fetz, F.: Beiträge zu einer Bewegungslehre der Leibesübungen. Wien 1964, S. 127 ff (Vgl. zum Verhältnis 'Bewegungsgefühl' - 'Erfolgserlebnis' S. 132 das Beispiel des Wasserspringers!)

(108) Vgl. dazu Straus, E.: Formen des Räumlichen. In: Psychologie der menschlichen Welt. Göttingen 1960, S. 170

(109) Erfahrung und Gewöhnung können durchaus zu Veränderungen führen, jedoch sprangen auch geübte Springer meist lieber auf dem Trampolin.

Die jeweils dominierenden Bewegungsrichtungen bestimmen ebenfalls das Erlebnis der einzelnen Sprungformen mit. So werden Sprünge in die Höhe und in die Weite verschieden erlebt, der Hochsprung anders als der Weitsprung. Dabei scheinen mit der Bewegung nach oben insgesamt mehr positiv getönte Erlebnisse verbunden zu sein, als mit der Bewegung in die Tiefe, bei der Gefahrenmomente häufiger angeführt werden. Dies ergab die Frage nach dem Erlebnischarakter einzelner Sprünge und Sprungformen:

"Sprünge in die Höhe sind für mich befriedigender." (Suse D., 23)

"Beim Hochsprung fühle ich mich doch länger im Raum." (Otto St., 29)

"Angst vor der grossen Höhe (auf dem Sprungbrett)." (Ursula O., 21)

"Angst vor der Tiefe." (Barbara L., 24)

Das 'Lusterleben' bei zunehmender Höhe dominiert bei 'Hochsprüngen' meist über die Unsicherheit und Gefahren des Falls und der Landung (110). Dabei scheint der Grad der Entfernung vom Boden in Höhe und Weite für das Gesamterleben des Sprunges eine wichtige Rolle zu spielen.

Das 'Gesamterlebnis' des Springens bestimmen einmal 'Gefühlsmomente', die von der 'Steigerung' der Motorik zum Absprung hervorgerufen werden, dann aber, ganz wesentlich, die durch den Absprung gewonnene besondere Raumlage. Sie kann offensichtlich das Erlebnis des eigenen Leibes mehr zum 'Pathischen' hin verschieben und damit das Verhältnis zur Welt für einen Augenblick verändern (111). Es handelt sich dabei um Gefühle, die meist mit folgenden Worten charakterisiert wurden:

"...ein Moment des freien Bewegens ohne Bodenberührung und ein Fliegen in den Raum, der mich aufnimmt." (Barbara L., 24)

"...es ist das Schweben über das Gerät." (Wilfriede Th.,22)

"Das 'durch die Luft fliegen' beim Weitsprung." (Barbara Sch., 25)

---

(110) Vor Freude 'hüpfende Kinder' oder der 'Freudensprung' betonen ebenfalls die Höhe.

(111) Vgl. dazu Straus, E.: a.a.O., S. 151 u. 163 f; sowie Buytendijk, F.J.J.: a.a.O., S. 298 f
(Fortsetzung s. S. 46)

Es handelt sich dabei um Antworten auf die Frage nach der Phase mit dem höchsten 'Erlebniswert'.
Neben dem Erfolg, beispielsweise eine bestimmte Höhe übersprungen zu haben, kann also die Bewegung selbst dem Springer - wenigstens für einen Augenblick - Gefühle wie "Freisein von körperlicher Schwere", "Fliegen durch die Luft", oder "zu schweben, schwerelos zu sein für einige Augenblicke" (Werner K., 24) vermitteln.
Oft beeinflussen sich 'Erfolgserlebnis' und 'Bewegungsgefühl' so stark, dass sie einen 'Erlebniskomplex' bilden (112): "Das Gefühl der Höhe und des Raumes erlebe ich richtig nur nach einem geglückten Sprung " (Otto St., 29). Andererseits brauchen offensichtlich mit einem erfolgreichen Sprung nicht unbedingt besondere 'Bewegungsgefühle' verbunden zu sein (113). So liegt bei 'Springern' mit Erfahrung und Können, die an 'ausgedehnte Sprünge' gewöhnt sind, die 'Erlebnisschwelle' der 'Bewegungsgefühle' höher. Darauf weisen auch die Antworten auf die Frage 'Wie erleben Sie die einzelnen Sprungformen?' hin:

"Kein Erleben bei Hoch- und Weitsprung, da zu wenig weit und hoch." (Carola v.K., 24, Kunstspringerin)

"Ist man im Trampolinspringen geübt, so ist das Hoch- und Weitspringen nur beinahe ein krampfhaftes Versuchen, bestimmte Leistungen zu erzielen, jedoch kein Erlebnis." (Hartmut R., 24, Trampolinspringer)

Der 'Erlebniswert' hinsichtlich des 'Bewegungsgefühls' hängt also von der Ausd-ehnung der 'Luftphase' in Höhe und Weite ab und der damit verbundenen Dauer des "Freiseins von körperlicher Schwere" (Werner K.) (114).

---

(111) -Fortsetzung-
(Mit dem "Pathischen" ist die sinnlich gegebene Einstellung des 'Ergriffenseins' und 'Erfasst-werdens' gemeint. Nach E. Straus verstehen wir unter dem pathischen Moment "die unmittelbare Kommunikation, die wir mit den Dingen aufgrund ihrer wechselnden sinnlichen Gegebenheiten haben.")

(112) Vgl. dazu Fetz, F.: a.a.O., S. 130 ff

(113) "Die gute oder gar vollendete Beherrschung einzelner Bewegungen oder Bewegungsfolgen sagt noch gar nichts über das Bewegungsgefühl des Ausführenden."(Fetz,F.,a.a.O.,S.128)

(114) Vgl. dazu Kohl,K.: a.a.O., S. 59 "Insgesamt lassen die Aussagen der geübten Hochspringer deutlich werden,..., dass das Entscheidende im Erlebnis nicht sei, dass über die Latte gesprungen wird, sondern dass hochgesprungen wird, kräftig abgesprungen wird." Auch diese Aussage zeigt, dass die gesteigerte Motorik im Absprung und das Erlebnis des 'Freiseins vom Boden' für das Sprungerlebnis entscheidend sind.

Diese im Springen gegebene Möglichkeit zeigt sich besonders bei der Verwendung von Sprunghilfen, beispielsweise bei sogenannten 'Riesensprüngen'.

4.7. Sprunghilfen

Als 'Sprunghilfen' werden in verschiedener Weise Sprungbretter, Sprungtücher oder Stäbe verwendet (115). Sie verlängern durch Federwirkung oder zusätzliche Stütze die Luftphase und verändern durch ihre Eigenschaften Gestalt und Möglichkeiten des Springens. Der Springer, der sich in seinen Bewegungen beispielsweise auf ein Sprungbrett einstellen muß, empfindet diese 'Bindung an das Gerät' nicht immer als angenehm. So wurden auf die Frage 'Springen Sie lieber mit oder ohne Hilfsgerät, warum?' u.a. folgende Antworten gegeben:

"Ohne Gerät ist das Springen oft unbeschwerter." (Gertrud H.,19)

"Ohne Gerät mehr Bewegungsfreiheit." (Anneliese M.,27)

"Ohne Hilfsgerät, hier zeigt sich das wahre Können." (Jürgen E.,17)

"Lieber ohne, beim Boden kommt es allein auf mich an, Geräte muß man mit einbeziehen." (Suse D.,19)

Die Aussagen sind gleichzeitig ein Hinweis darauf, daß das 'Springen aus eigener Kraft' in seinem Wert für den Springer verschieden ist vom Springen mit Hilfen. Andererseits gibt es offensichtlich Sprünge und Sprungformen, für die man eine Unterstützung braucht.

"Es kommt auf die Disziplin an. Beim Pferdsprung möchte ich fliegen (ich glaube, ich habe Angst vor dem Pferd ohne Sprungbrett); beim Bodenturnen möchte ich meinen Körper aus eigener Kraft in die Luft werfen." (OttoSt.,29)

Mit dem Gefühl der 'Ungebundenheit', vor allem aber mit dem Bewußtsein der eigenen Leistung als 'Erfolgserlebnis' kann der Sprung ohne Hilfen charakterisiert werden. Demgegenüber scheint

---

(115) Sprungbrett bspw. beim Wasserspringen oder im Turnen, sie werden auch als 'Federbrett' bezeichnet; Sprungtücher sind etwa Trampolin und Minitrampolin; Stäbe gibt es vor allem im Stabhochspringen.

mit der Verlängerung der Flugphase hauptsächlich ein vertieftes 'Bewegungsgefühl' verbunden zu sein, wie die Frage nach dem besonderen Empfinden beim Springen mit Gerät ergab:

"...mit Hilfsgerät: Gefühl des Fliegens und der Schwerelosigkeit." (Ulrike M.,26)

"...herrliches Gefühl der Schwerelosigkeit..."(Otto St.,29)

"Ich empfinde es als sehr angenehm, hochgeworfen zu werden." (Hartmut R.,24)

Sprunghilfen erleichtern und verlängern den Sprung, sie intensivieren das 'Bewegungserlebnis' und bieten in der Luftphase mehr Bewegungsmöglichkeiten. Das aktive 'Springen als Abspringen' tritt zurück, während die Luftphase betont wird. Diese Veränderung zeigt sich auch im Sprachgebrauch. Bezeichnungen wie "sich-hochwerfen-lassen", "sich-hochtragen-lassen", "in die Luft hochschleudern lassen" oder "man wird in die Höhe gewirbelt" weisen auf die Bedeutung der Fremdkraft und der damit verbundenen Passivität hin. Auch die Gefühle des 'Schwebens' und 'Fliegens', die besonders häufig beim Springen mit Sprunghilfen verwendet werden, deuten auf eine Dominanz pathischer Momente. Vom 'Springen' bleibt - streng genommen - als aktives Moment lediglich der 'Absprung', das diesen Zustand des 'Schwebens' und 'Fliegens' für einen Augenblick erst ermöglicht.
Ein Sonderfall ist das Skispringen (116), bei dem als 'Sprunghilfe' spezielle 'Sprungschanzen' dienen. Sie sind so konstruiert, daß es möglich wird, hohe Geschwindigkeiten beim 'Absprung' in 'Weite umzusetzen' und eventuell sogar aerodynamische Möglichkeiten zu nützen. Auf diese Weise wurden schließlich aus dem kleinen Sprung über eine Unebenheit 'Riesensprünge', die als 'Skifliegen' bezeichnet werden. Voraussetzung für dieses"Fliegen", das die Springer als "Gleiten (mit Ski) über Luft" erleben, ist allerdings der 'Absprung'. "Nur mit Geschwindigkeit und schwachem Absprung kommt man nicht weit" (Uli K.,20), besonders auf kleineren Schanzen wird dies deutlich.

---

(116) Weitere Sonderfälle sind Stützsprünge und das Stabhochspringen, bei denen die Arme zur Stütz- und Zugarbeit, zur Verlängerung der Flugphase, mit verwendet werden.

Mit zunehmender Geschwindigkeit aber wird es immer schwieriger, im richtigen Moment den Absprung zu 'finden', der diese Bewegung überhaupt erst zum Springen macht. Dabei zeigt sich, dass dem 'Skispringer', sobald er im Anlauf ist, nichts anderes übrig bleibt, als die bereits in Gang befindliche Bewegung weiterzuführen zum Sprung.
Der Unterschied von 'Skispringen' und 'Skifliegen' ist nach Darstellung der Skispringer "Gefühlssache". Im 'Skifliegen' verändert sich das Medium Luft so, dass man sich "darauf legen" und auf ihm "gleiten" kann, sowie den "Flug mit einfachen Bewegungen der Hände (zu) steuern" vermag (Uli K., 20). Die horizontale Bewegung wird dadurch ausgeprägter und lässt den Sprung - in dem die Vertikale mehr betont ist - schliesslich in einen Flug übergehen, in dem aerodynamische Möglichkeiten ausgenützt werden können.

4.8. Ähnliche Bewegungen

Die mit dem Springen verbundenen 'Bewegungsgefühle' werden häufig mit "fliegen", "hinaus-fliegen", "Fluggefühl", "freier Flug", "Luftfahrt", "Schweben", "in der Luft segeln" umschrieben. Sie geben Hinweise auf Bewegungsformen, die einen dem Springen verwandten 'Erlebnisgehalt' haben. Mit 'Fliegen', 'Schweben' oder 'Segeln' sind dabei Empfindungen gemeint, die beim Springen offensichtlich auch auftreten können, ohne dass es mit den angesprochenen Bewegungen mehr gemeinsam haben müsste. Springen ist dabei der 'ermöglichende Faktor', es kann in einer Phase seines Verlaufs das Empfinden des passiven Schwebens vermitteln. Trotz dieses pathischen Moments bleibt das Springen eine lebendige Bewegung, die nur durch Aktivität zustande kommt (117). Aussagen über Bewegungsweisen mit

---

(117) Zum Springen gehört eine Stimmung lebendiger Freudigkeit, wie sie beispielsweise bei springenden Kindern vorhanden ist. Dagegen könnte man vom beglückenden Gefühl des Schwebens sprechen, das passiv-illusionär ist und häufig in Träumen vorkommt.
(Vgl. dazu auch Straus, E.: a.a.O., S. 150 ff)

vergleichbaren 'Erlebniswerten' scheinen dies zu bestätigen. So wurden auf die Frage 'In welchen Bewegungsformen hatten Sie schon mit dem Springen vergleichbare Erlebnisse?u.a. folgende Antworten gegeben:

"Tanzen erlebe ich ähnlich wie Springen im Freien bei schönem Wetter; ich freue mich, daß ich lebe." (Gertrud H.,19)

"Pas de deux beim Ballettunterricht, komplizierte Drehungen." (Suse D.,24)

"Bei Drehungen am Boden, beim Laufen (100 m), beim Skifahren, beim Schwingen an den Schwungringen." (Otto St.,29)

"Beim Skifahren - einen Hang im Schuß fahren - oder rasant zu wedeln - beim Schlittschuhlaufen." (Barbara L.,24)

So verschieden die angegebenen Bewegungen auch sind, was wahrscheinlich mit Können und Erfahrung zusammenhängt, so handelt es sich doch meist um 'schnelle', 'gleitende' oder 'schwingende' Bewegungen, die sich von den 'Normalbewegungen' unterscheiden. Dem Ausführenden vermögen sie ein "Gefühl der Leichtigkeit und Beschwingtheit" (118) zu vermitteln, das ihn den Raum in einer veränderten Weise erleben läßt.

4.9 . Die äußeren Bedingungen

'Bewegungserleben' und 'Bewegungsvollzug' können in verschiedener Weise durch die äußeren Gegebenheiten und Situationen beeinflußt werden. Sprünge in Trainings- oder Übungsform sind anders als Sprünge unter der Belastung des Wettkampfes, das ergab die Frage 'Wie unterscheiden sich die Sprünge im Training von denen im Wettkampf?':

"Die Sprünge im Training sind freier, gewagter." (Otto S.,29)

"Im Training kann man mehr riskieren. Im Wettkampf ein Sprung auf Sicherheit, dann wagen." (Wilfriede Th.,22)

"Im Wettkampf setze ich alles ein, dagegen im Training strenge ich mich nicht so an." (Bärbel Sch.,19)

---

(118) Vgl. Fetz, F.: a.a.O., S. 14

In der Wettkampfsituation, so scheint es, ist der Erlebnisspielraum durch einen 'Zwang zur Leistung' eingeengt. Zieht ein misslungener Sprung keine Konsequenzen nach sich, etwa in der Bewertung, so fällt es offenbar auch leichter, ein Wagnis einzugehen. Anforderungen, die von aussen gestellt werden, wie etwa Normen oder die Erwartungen der Zuschauer, können jedoch als belastend empfunden werden und im Extremfall den Wettkampf in eine "Quasi-Ernstsituation" verwandeln. Für den Wettkämpfer kommt es darauf an, ein optimales Ergebnis zu erzielen. Mit dem Einsatz wächst aber das Wagnis und die Möglichkeit, dass der Sprung misslingt. Springt er 'auf Sicherheit', so versucht er, ein möglichst günstiges Ergebnis zu erreichen bei geringem Risiko des Misslingens (119).
Wie sich in der einzelnen Situation diese Momente jeweils auswirken können, dafür sollen die Antworten auf die Frage 'Welche Rolle spielen Umgebung und Anlage für den Sprung?' Hinweise liefern:

"Im allgemeinen wirkt das Publikum bei mir anregend, ich möchte herausgefordert werden, Zurufe spornen mich an." (Suse D., 24)

"Zuschauer können irritieren, oder ich strenge mich erst recht an. Das Wetter spielt eine grosse Rolle." (Traudl B., 18)

"Zuschauer sind ein Ansporn für mich. Schönes Wetter und Springen im Freien geben mir ein Freiheitsgefühl." (Gertrud H., 19)

Situation und äussere Gegebenheiten beeinflussen offenbar Sprungerleben und -vollzug. Indem sie leistungssteigernd oder -hemmend und ablenkend wirken, disponieren sie in unterschiedlichem Masse zum Springen, erleichtern oder erschweren es. Soziale Momente, wie Ansehen durch Erfolg, "Sehen und Gesehenwerden" können anspornend und irritierend wirken.

---

(119) Dabei spielen im Wettkampf noch wertungstechnische Fragen eine Rolle.

4.10. Sportliches und alltägliches Springen

Wie verschieden Disposition und Motivation beim Springen sein können, lässt sich besonders an Sprüngen im Sport und im Alltag zeigen. So wurde die Aufgabe gestellt: 'Vergleichen Sie sportliche Sprünge mit Sprüngen in Spiel und Alltag.' Besonders charakteristisch sind folgende Aussagen:

> "Sportliche Sprünge absolviere ich aus einem gewissen Ehrgeiz heraus, mich selbst und die Schwerkraft zu überwinden. Im Spiel und im Alltag springe ich, wenn ich mich freue und gut aufgelegt bin." (Suse D., 24)
>
> "Ich erlebe diese Sprünge eigentlich genauso, nur achte ich dabei nicht auf die schöne Ausführung. Ich springe aus Freude oder Übermut, um Spass zu haben. Im Sport nehme ich dagegen das Springen ernster." (Otto St., 29)
>
> "Bei sportlichen Sprüngen habe ich ein Ziel und ich will springen. Im Alltag kommen die Sprünge aus dem Geschehen heraus und gehen meist darin unter. Sie werden nicht besonders auf Gelingen und Nichtgelingen untersucht." (Gertrud H., 19)

Springen im Sport ist 'bewußter' und weitgehend von Leistungsforderung, Aufgabe und Ziel bestimmt. Dadurch verliert es, wenigstens teilweise, Freiheit und Ungezwungenheit, wie sie für den spielerischen Sprung kennzeichnend sind. Der zweckgebundene Sprung im Alltag ist situationsgemäss, kann aber durchaus spielerische und sportliche Züge aufweisen. Zur Demonstration freudiger Gestimmtheit oder als Darstellung symbolischer Handlungen wird Springen schliesslich im Tanz, dabei erhält das Springen, wie die kultischen Tänze oder das Ballett zeigen, je nach Ausführungsweise einen besonderen Sinn. Springen, das kann daraus abgeleitet werden, ist in seinen vielfältigen Erscheinungsweisen immer eingebunden in die verschiedenen Bereiche menschlichen Daseins, in denen es stattfindet und aus denen es dann seine jeweils spezifische Bedeutung erhält.

4.11. Zusammenfassung

Springen wird als 'gerichtete Bewegung' erlebt, wobei ein äusseres Ziel (Hindernis, Zielpunkt o.ä.) oder der Springer selbst die Bewegungsrichtung bestimmen. Die Konzentration auf Sprung, Sprungrichtung und Ziel führt zu einer Einengung des Wahrnehmungsraumes auf den jeweils bedeutsamen 'Raumausschnitt'. Dabei ist die Aufmerksamkeit auf wenige 'Bedeutungspunkte' (Gehlen nennt sie "Knotenpunkte" oder "Gelenkstellen") beschränkt , die umso klarer hervortreten, je grösser Übung und Können sind (120).
In der 'Luftphase' eines Sprunges kann die 'Körperlage' in vielfältiger Form verändert werden, was aber offensichtlich nur in einem willkürlichen Akt möglich ist. Wird die senkrechte Haltung des Körpers aufgegeben, so ist damit häufig ein erhöhtes Wagnis- und Risikoempfinden verbunden, das zu Unsicherheit und Hemmungen führt. Diese Gefühle verstärken sich mit zunehmender Höhe und können schliesslich sogar zur Bewegungsunfähigkeit führen. Durch Übung ist es jedoch möglich, Bewegungserfahrungen und Können zu erwerben, so da das Risiko verringert und eine günstigere Disposition zum Springen erreicht wird (121). Auf diese Weise kann es auch gelingen, die 'Mutleistung', nämlich eine veränderte Körperlage einzunehmen, zu verringern. Im Bewegungsentwurf wird der Sprung in seinen wichtigen Phasen 'geistig vorweggenommen'. Er beeinflusst den 'Entschluss zum Sprung' hauptsächlich durch die Vorwegnahme des möglichen Endes oder Ausgangs der Bewegung. Dahinter steht die 'Einsicht', dass ein Sprung nur als ganze Bewegung ausgeführt werden kann und ein Abbruch nur zusätzliches Risiko und meist nicht vorhersehbare Folgen mit sich bringen würde. Aufgrund des Erlebens lassen sich bei einem Sprung einzelne Phasen innerhalb der 'Gesamtbewegung' unterscheiden. Der 'dynamischen Hinführung' in Anlauf oder

---

(120) Vgl. dazu: Fetz, F.: a.a.O., S. 98
Jaspers, K.: a.a.O., S. 211 f
Gehlen, A.: a.a.O., S. 182
Kohl, K.: a.a.O., S. 57 f

(121) Vgl. dazu: Meinel, K.: a.a.O., S. 285 ff
Fetz, F.: a.a.O., S. 257 ff
Buytendijk, F.J.J.: a.a.O., S. 273

Ausholbewegung folgen Absprung, Flug- oder Luftphase und Landung. Am wichtigsten und charakteristisch für den Sprung schlechthin ist der 'Absprung'. In ihm ist offenbar der gesamte Sprung, auch erlebnismässig, bereits enthalten. Flugphase und Landung werden in ihrer Form und Bedeutung von der jeweiligen Sprungart bestimmt. Vom subjektiven Erleben des 'Bewegungsgefühls' und dem 'Erfolgserlebnis' hängt es ab, ob ein Sprung als gelungen oder misslungen empfunden wird, dabei spielen Leistungserwartung und persönliches Leistungsvermögen sowie Gefühlsmomente eine wesentliche Rolle. Ausserdem beeinflusst die jeweils dominierende Richtung das Sprungerlebnis. Sprünge nach hinten oder rückwärts werden meist als unangenehm empfunden, die Aufwärtsbewegung wirkt befreiend und erleichternd, die Tiefe, das Unten, dagegen oft gefährlich und unsicher. Der 'Erlebniswert' eines Sprunges liegt wesentlich in seiner Flugphase. Je grösser und höher die Sprünge sind, desto höher ist auch die 'Erlebnisschwelle'; kleine Sprünge vermitteln kein 'Flugerlebnis' mehr. Offensichtlich kann aber das "vom-Boden-weg-sein" auch 'Angstgefühle' hervorrufen, - wie andererseits die Lustgefühle auf ihm beruhen -, so dass ein Bestreben entsteht, diesen Zustand schnell zu überwinden und wieder zum sicheren Stand zu gelangen (122). Ist dies nicht möglich, wie beispielsweise beim Wasserspringen, so wird es als zusätzliche Unsicherheit erlebt, die sich allerdings durch Übung und Gewöhnung an das Medium wenigstens teilweise beseitigen lässt.

Sprunghilfen erleichtern und verlängern einen Sprung, schaffen dadurch neue Bewegungsmöglichkeiten und können das Sprungerlebnis vertiefen; gleichzeitig 'binden' sie jedoch durch die Eigenschaften des jeweiligen Gerätes. So werden in unterschiedlichem Maß e die Eigenaktivität, bedingt durch die Fremd-

(122) Mit dem "vom-Boden-weg-sein" scheinen in besonderer Weise Erlebnisse der Gefährdung verbunden zu sein. An einem (extremen) Beispiel wird dies deutlich: viele Leute setzen sich bei grösstem Verkehr und damit erhöhter Gefahr bedenkenlos ins Auto, während sie Fliegen ablehnen oder sich nur ungern in ein Flugzeug begeben. Allerdings spielt hier auch die Gewohnheit eine Rolle.

kraft, eingeschränkt sowie das Empfinden und das Erleben beeinflusst. Sonderfälle sind Stabhochspringen, Stützsprünge und Skispringen, bei denen als 'Sprungunterstützung' andere Körperkräfte bzw. eine besondere Form des Anlaufs wirken.

Dem Springen am nächsten kommen (erlebnismässig) schnelle, gleitende, schwingende oder drehende Bewegungen, die in einer besonderen Beziehung zum Raum stehen oder diesen in einer besonderen Weise erschliessen, wie beispielsweise Tanzen, Schwingen, Schnell-Lauf, Skifahren und Schlittschuhlaufen. Motivation und Disposition zum Springen werden in unterschiedlichem Maße von äusseren Bedingungen beeinflusst. Spiel- und Übungssituationen lassen Sprünge freier und gelöster erleben; sie regen offenbar zum Springen an, wie spontane Sprünge vor Freude und Übermut oder in der 'spielerischen Bewegung' - beispielsweise spontane Skisprünge während einer Abfahrt - zeigen. Dagegen ist der 'sportliche Sprung' überwiegend von Leistungsforderungen, Aufgaben und Zielen bestimmt sowie an Normen orientiert, dadurch gehen Freiheit und Ungezwungenheit des spontanen und frei gestalteten Sprunges oftmals verloren; zudem kann die Wettkampfsituation beengend und belastend wirken. Auch die Umgebung beeinflusst das Springen; so können Zuschauer durch ihre bloße Anwesenheit anspornen, mit Zurufen aber auch irritieren.

Diese Ergebnisse lassen sich mit psychologischen, insbesondere gestaltpsychologischen Untersuchungen vergleichen, die sich ebenfalls mit verschiedenen Formen des Springens beschäftigen.

5. Berichte über psychologische Untersuchungen

5.1. Erlebnisaspekte des Springens

Im Rahmen von anthropologisch orientierten Untersuchungen der menschlichen Bewegung ist eine wichtige Aufgabe, die 'seelische Seite' zu bestimmen, d.h. die Zusammenhänge zu klären zwischen "äusserem Geschehen" und "Erleben", "motorischer Leistung" und "innerer Gesamthaltung", "physikalischer Körperbewegung" und "innerem Mitbewegen " (123). Im Falle der vorliegenden Untersuchungen geschah dies hauptsächlich durch Beobachtung und Bewegungsaufzeichnung (Filme oder Tachogramme) am äusserlich feststellbaren Bewegungsverlauf. Um Zusammenhänge zwischen qualitativer Eigenart und Bewegungserlebnis feststellen zu können, wurden ausserdem Selbstbeobachtung und Beschreibung der Bewegungserlebnisse herangezogen. Im Hinblick auf das Springen wurden folgende Problemkreise untersucht: 'Differenzierung', 'Beziehung des Ganzen zum Teil', 'Formverwandtschaft und Formgenese', 'Veränderungen der Sprunggestalt unter veränderten Bedingungen'.

In seiner Untersuchung "Über den Aufbau von Bewegungsgestalten" versucht E. Voigt das Springen in seiner "qualitativen Eigenart" und seinem "inneren, erlebnismässigen Aufbau" zu erfassen (124). Seiner Darstellung lassen sich folgende Ergebnisse entnehmen:

---

(123) Mit diesen Problemkreisen, vor allem im Hinblick auf die Gestaltgesetze, hat sich die "Leipziger Schule" unter G. Krüger und O. Klemm befasst. Aufgrund verschiedener Untersuchungen u.a. von Sprung und Wurf, formulierte Klemm "12 Leitsätze einer Psychologie der Leibesübungen". Im 2. Leitsatz heisst es: "Der Psychologie der Leibesübungen fällt die Aufgabe zu, das seelische Geschehen zu erforschen, das sich in den Leibesübungen abspielt, und von dem Zusammenhange mit der Persönlichkeit Rechenschaft abzulegen." (Vgl. auch im selben Band IX, "Neue Psychologische Studien", München 1933 - 1938; Voigt, E.: Über den Aufbau von Bewegungsgestalten, Einleitung)
Im Zusammenhang einer Untersuchung über sensumotorische Probleme zielgerichteter Handlungen hat sich in neuerer Zeit Kurt Kohl mit dem Hochsprung beschäftigt. (Vgl. dazu die folgenden Abschnitte.)

(124) Voigt, E.: Über den Aufbau von Bewegungsgestalten. In: Neue Psychologische Studien, Band IX, München 1933

a) Die herkömmliche Einteilung des Sprunges in Absprung, Flug und Landung und sein 'motorischer Erlebnisverlauf' entsprechen sich nicht. Der Sprung wird vielmehr als 'Ganzheit', als "Sprungeinheit" erlebt, in der einzelne Phasen mehr oder weniger hervortreten. Beim "zielfreien Sprung" lassen sich die "Phase der Einfühlung" und der "Anlauf mit Sprung" unterscheiden, wobei der 'Anlauf' als "Vorbereitung zum Sprung", der Absprung "Abschluss des Anlaufs" erlebt werden kann. Dem Absprung folgt beim 'Zielsprung' die Körperarbeit während der Flugphase auf das Landen hin, dabei ist eine sehr starke Orientierung auf das Ziel hin zu beobachten. Die Art des Sprunges bestimmt durch Einfühlen und 'Vorwegnehmen' die Vorbereitungsphase (125).

b) Der Vergleich von Impulsverlauf, anhand der Bewegungsaufzeichnungen durch Geschwindigkeits- und Beschleunigungskurven, mit den subjektiven Urteilen der Erlebnisschilderungen, zeigte einen hohen Grad an Übereinstimmung. "Die flüssigen, glatten, gelungenen, ungehemmten Sprünge lassen sich an den gleichmässigsten und ausgeglichensten Kurvenläufen erkennen." (126) In diesen Fällen zeigten die Sprungkurven eine deutliche Ausrichtung auf das Ziel und einen einheitlichen "Fluss des Bewegungsganzen".

c) Das Ganze dominiert in seinem Gesamtverlauf über einzelne Teile, d.h. der "Fluss des Bewegungsganzen" steht über dem 'bewussten Erleben' der Einzelgliederung. "Allen flüssigen Sprüngen war aber ein besonders gleichmässiger und einheitlicher Verlauf gemeinsam, und diese einheitliche Gestaltung konnten wir als Kennzeichen der Flüssigkeit hinstellen." (127) Es handelt sich um ein "inniges Zusammenspiel von Armen und Beinen, von Kopf und Schultern" über die einzelnen Phasen hinweg.

---

(125) Vgl. Voigt, E.: a.a.O., S. 12 f

(126) Voigt, E.: a.a.O., S. 18

(127) Voigt, E.: a.a.O., S. 24

d) Dass die Sprungbewegung nicht durch Addition einzelner Teile, sondern nur als 'Einheit' entsteht, als 'geschlossene Bewegung' zeigt auch die höhere Genauigkeit der Gesamtbewegung gegenüber der Genauigkeit der Teile. So werden beispielsweise die beiden Teilmomente wechselnder Geschwindigkeit und variierender Absprungwinkel zu einer Einheit vereinigt; sie gleichen sich gegenseitig aus, um das jeweilige Ziel zu erreichen. Je deutlicher jedoch einzelne Teile hervortreten und je mehr die Sprungbewegung willkürlich gesteuert werden muss, umso weniger gelungen und weniger flüssig war auch der Sprung.

e) Die Sprunggenauigkeit im Zielspringen ist bei Kindern höher als bei Erwachsenen. Kinder springen unbefangener, leichter und spielerisch, sie drücken sich mehr im ganzen aus und machen sich weniger Gedanken über den Sprung. Der Erwachsene ist weniger spontan, er gestaltet mehr willkürlich und ist stärker an einem 'Idealsprung' orientiert (128).

Für das 'Zielspringen' hat Voigt gezeigt, daß es sich um ganzheitliche Bewegungen handelt, die durch eine 'einheitlich-gleichmässige' Impulsgebung zustandekommen. Das Erleben der Bewegung beruht weitgehend auf einem in uns vorhandenen 'Körpergefühl', das eine gefühlsmässige Beurteilung mit hohem Aussagewert ermöglicht. So kann ein Sportler seinen Sprung subjektiv als ungestört, fließend und erfolgreich erleben oder auch als gestört und unstimmig, er spürt, so wird behauptet, am ganzen Leibe, wie seine Bewegung im einzelnen verläuft. Beim Ungeübten tritt dabei die optische Orientierung gegenüber dem subjektiven Empfinden zurück, während die Präzision der Bewegung beim geübten Springer durch die optische Kontrolle wesentlich erhöht wird (129).

---

(128) Voigt, E.: a.a.O., S. 25

(129) Voigt, E.: a.a.O., S. 30
(Dies ergab sich bei 'Sprüngen im Dunkeln!)
Buytendijk, F.J.J.: a.a.O., S. 201

Diese von Voigt erarbeiteten Ergebnisse werden durch Untersuchungen von verschiedenen Wurfarten ergänzt (130). Den Impulskurven ist zu entnehmen, dass die Bewegungen des Ungeübten 'zerstückt' und 'unruhig' sind, so dass "die Impulse zerflattern" (Klemm); aus den Erlebnisschilderungen ist zu schliessen, dass das Erlebnis "in diffuse, gefühlsartige Komplexqualitäten eingehüllt" ist (131). Mit fortschreitender Übung treten jedoch die "Ganzqualitäten" einer Bewegung immer stärker hervor, so dass ihre Form immer geschlossener wird. Offenbar spielen sich durch Übung die Einzelimpulse, die das innere Gefüge der Bewegungsgestalt bilden, immer mehr aufeinander ein, bis sie schliesslich ein "von innen her zusammengeschlossenes Sukzessivganzes von Impulsen" bilden (132). Je besser dann die Bewegungskoordination beherrscht wird, desto mehr nimmt die Beteiligung des Bewusstseins ab, schliesslich kann ein Sprung ohne besondere Aufmerksamkeit ausgeführt werden (133).

Beim Springen drückt sich der Sachverhalt einer optimalen Form in einem exponentiell ansteigenden Verlauf der Impulskurve aus, dabei wird in den begleitenden Gefühlen der "innere Verlauf" (Klemm) der Bewegung miterlebt. Das 'Gefühl der geglückten und gekonnten Bewegung' ist also u.a. eine Folge der 'Stimmig-

---

(130) Die Ergebnisse, soweit sie hier dargestellt werden, können aufgrund eigener Untersuchungen auf das Springen übertragen werden.

(131) Oeser, M.: Über den Speerwurf. In: Neue Psychologische Studien, Band IX, München 1933-1938

(132) Steger, G.: Über den Diskuswurf. In: Neue Psychologische Studien. Band IX, München 1933-1938

(133) Vgl. dazu: Oeser, M.: a.a.O., S.231 und 359
Buytendijk, F.J.J.: a.a.O.,S. 293 f
Meinel, K.: a.a.O., S. 385 ff ("... dass wir uns bei gut koordinierten und automatisierten Bewegungen mehr und mehr vom Bewegungssinn leiten lassen...bedeutet ..., dass wir mit unseren Gedanken und mit unserer Aufmerksamkeit bei anderen Dingen sein können, während unsere Bewegungen, geleitet vom Bewegungssinn, automatisch sicher weiterlaufen.") - Entlastung durch Können.

keit' der Impulse und der beherrschten Bewegungskoordination. Es ist umso intensiver, je mehr die Bewegungen den ganzen Körper erfassen und je weniger Einzelheiten unterscheidbar sind. "Schwünge und überhaupt alle Bewegungen, die den ganzen Körper erfassen, bergen freudige Gefühle in sich." (134) Die 'Steigerung der Motorik' zum Sprung kann deshalb Gefühle der Erleichterung hervorrufen, die wieder auf die Gesamteinstellung zurück wirken und zu erneuten Leistungen disponieren. Beispiel dafür ist der spielerische Umgang von Kindern, denen "jede erreichte Grenze....den Antrieb (gibt), sie zu überbieten". (135) Vor allem bei gekonnten Sprüngen ruft offensichtlich ein lustbetontes 'Bewegungsgefühl' das Bestreben hervor, durch Wiederholungen zu weiterem Lusterleben zu gelangen (136).

5.2. Bewegungsentwurf und Bewegungssteuerung beim Sprung

Die seelischen Vorgänge, die "bei zielgerichteten Handlungen die Motorik begleiten und sinnvoll steuern", untersucht K.Kohl am Beispiel des Hochsprungs (137). Er zieht aus den Ergebnissen "experimenteller Erlebnisbeobachtung" (Selbstbeobachtung) in Verbindung mit Beobachtungen durch den Versuchsleiter und Messungen Rückschlüsse auf psychische Vorgänge. Dabei geht Kohl davon aus, dass die Bewegungen im Sprung sehr genau auf die Situation, auf den Endpunkt oder das Ziel abgestimmt sind. Vor allem im Bereich der Leistungsgrenze kann sich der Sprung

---

(134) Steger, G.: a.a.O., S. 372

(135) Klemm, O.: a.a.O., S. 396, 10. Leitsatz:
Der Einfluss der inneren Haltung
(vgl. Anhang)

(136) Vgl. dazu Fetz, F.: a.a.O., S. 132
"Dieses dem lustbetonten 'Bewegungsgefühl' innewohnende Streben zur Bewegungsausführung ist ausnahmslos nur mit jenen Bewegungen verbunden, die wir gut können, die gutgekonnten ähnlich oder verwandt sind oder solchen, die wir gut ausführen zu können glauben. Es sind Bewegungsabläufe, von denen anzunehmen ist, dass ihre Verwirklichung Lust bedeutet."

(137) Kohl, K.: Über die Sensumotorik beim Hochsprung.
In: Zum Problem der Sensumotorik.
Frankfurt/M. 1956

auf diese Situationen nur mittels der Eindrücke anpassen, "die während der Bewegung und zu einem bedeutenden Anteil aus dem sich bewegenden Körperteil erhalten werden. Diese Eindrücke informieren die sich bewegende Person über ihr Tun und ermöglichen sogar eine bewußte (reflexive) Lenkung während der Ausführung einer Handlung". (138)
Bereits in der Vorbereitungsphase stellte Kohl eine Veränderung der 'seelischen Disposition' im Hinblick auf den zu vollziehenden Sprung fest. Er spricht in diesem Zusammenhang von einer "Verschiebung in der Gewichtigkeit der anschaulichen Gegebenheiten" (139). Zu Beginn der Vorbereitungsphase gewinnt die Sprunglatte - das Hindernis, das übersprungen werden soll -, "besonderes Aufmerksamkeitsgewicht". Im zweiten Teil 'sammelt' sich der Springer, dabei tritt das 'äußere Umfeld' zurück (140).
Der realen Bewegung geht ein 'Sprung in Gedanken' in seinem Gesamtablauf als 'Bewegungsentwurf' voraus. Er wird beeinflußt vom Übungsgrad und der Stufe des Könnens, da er ein Wissen um den Bewegungsablauf voraussetzt. Ein Ungeübter muß also die Fähigkeit des Bewegungsentwurfs durch Übung erwerben. Mit steigendem Können verändert sich dieser Entwurf, bis er nur noch auf wenige für die Bewegungssteuerung wesentliche 'Knoten- oder Bedeutungspunkte' reduziert ist. So stellt Kohl fest, daß ein Bewegungsentwurf "beim Spitzenkönner im Wettkampf nicht gegeben" sei. "Gegeben ist lediglich ein Spannungsverhältnis zwischen Sprunglatte und Körper-Ich." (141)

---

(138) Buytendijk, F.J.J.: a.a.O., S. 286

(139) Kohl, K.: a.a.O., S. 57

(140) Aus den verschiedenen Aussagen kann geschlossen werden, daß Blick und Aufmerksamkeit zwischen Ziel und 'anschaulichem Körper-Ich' hin und her pendeln.

(141) Kohl, K. a.a.O., S. 62
(Zu berücksichtigen ist, daß Kohl hier zwischen Bewegungsentwurf und Vorwegnahme unterscheidet!)

Buytendijk schreibt zur Frage der Bewegungsantizipation, dass zwar der geübte Sportler weiss, was er bei einem Wurf oder Sprung tun wird. Aber dieses Wissen offenbart sich nur im Tun, und auch subjektiv weiss man nur, dass man es weiss, indem man es tut " (142).

Die Bedeutung des Ziels für die Bewegungssteuerung hat Feige untersucht. Er nahm Hochspringern das äussere Ziel und liess sie ohne Sprunglatte möglichst hoch springen. Als Ergebnis stellte Feige ein auffallendes Absinken der Leistungen beim Springen ohne Sprunglatte fest (143). Daraus kann geschlossen werden, dass das Ziel - Hindernis, Sprunglatte usw. - bei der Bewegungssteuerung als Bezugspunkt dient, dass der Springer die Sprunglatte braucht, "um an ihr seine Bewegung beim Flug über sie sinnvoll steuern zu können, und zwar umso mehr, je weniger die Sprungtechnik ausgearbeitet ist " (144). Zwischen Körper-Ich und Ziel entsteht dadurch eine "Ziel-Zug-Situation" (Metzger), die in der Vorbereitungsphase als eine 'innere Spannung' erlebt wird, als "Spannungsverhältnis" (Kohl), das zur Erreichung des Ziels hindrängt und erst durch den realen Bewegungsvollzug beseitigt wird (145). Dieses "Spannungsverhältnis" ist mit jedem gerichteten Sprung gegeben und verweist auf räumliche und zeitliche Beziehungen.

---

(142) Buytendijk, F.J.J.: a.a.O., S. 203 (B. spricht von der "unvorstellbaren Potentialität".)
Vgl. dazu auch Fetz, F.: a.a.O., S. 134;
sowie Meinel, K.: a.a.O., S. 327

(143) Feige, K.: Präzisionsleistungen menschlicher Motorik. Zschr. f. angew. Psychologie, Beiheft 69, Leipzig 1934.
Bei 7 Versuchspersonen lagen die Ergebnisse um 10-55 cm unter der durchschnittlichen Sprunghöhe mit Latte.
(siehe bei Kohl, S. 60)

(144) Kohl, K.: a.a.O., S. 60

(145) Vgl. dazu: Winnefeld, F.: Psychologische Analyse des pädagogischen Lernvorganges. In: Hdb. der Psychologie, Bd. 10, S. 103
sowie die Zusammenhänge mit der 'Bestimmung vom Ende her' (S. 40)

6. Die räumlich-zeitliche Dimension des Springens

6.1. Das Sich-Richten auf Entferntes

Springen wird als gerichtete Bewegung erlebt und zeigt auch in seinem 'äußeren Vollzug' eine deutlich prospektive Tendenz. Während man aber bei anderen 'gerichteten Bewegungen' (146), etwa dem Gehen oder Laufen, das Ziel allmählich, Schritt für Schritt erreicht, wird im Sprung der Zwischenraum vom 'Hier zum Dort' in einer direkten Bewegung 'übersprungen'. Mit Springen ist der Mensch imstande, unmittelbar zum Dort zu gelangen, auf die andere Seite eines Grabens oder eines anderen Hindernisses. Das entfernte Ziel rückt nicht nur unmittelbar als Zukünftiges in den Blick, sondern wird mit dieser Bewegung auch ohne Zwischenstufen erreicht. Dadurch erhält das 'Zwischen' oder der Zwischenraum im und für das Springen eine besondere Bedeutung. Einerseits braucht man zum Springen dieses 'Zwischen' gar nicht, weil es als 'Dazwischenliegendes' nicht für Stand- oder Stützzwecke benötigt wird; andererseits scheint der Sprung von ihm her seinen Sinn zu bekommen, denn er 'überbrückt' den Zwischenraum in einer Bewegung und macht von ihm unabhängig. Auch auf das Zustandekommen eines Sprunges wirkt sich dieser Zusammenhang aus. Vor der Bewegung steht die Entscheidung, ob überhaupt und wie zu springen ist. Sie hängt davon ab, wie der 'eingebildete Sprung' oder der Bewegungsentwurf ausgefallen ist. Diese Überlegungen werden u.a. beeinflußt von der Höhe und Weite, die übersprungen werden soll, sowie von der Bewegungsrichtung, dem Medium und dem möglichen Ausgang. Der 'Zwischenraum' macht sich allerdings meist erst bei größeren Sprüngen bemerkbar, wenn es mehr Anstrengung und oft auch Überwindung kostet, das räumlich entfernte Dort, das vor einem liegt, zu erreichen. Aber nicht nur die Ausdehnung

---

(146) Vgl. dazu Straus, E.: "Jede beseelte Bewegung verlangt Richtung und Ziel. Das Ziel mag als ein bestimmtes Dorthin vorliegen oder nur ein unbestimmtes 'irgendwohin' sein..., es bleibt doch ein Ziel, also ein Dort, auf das ich gerichtet bin."
(Straus, E.: Vom Sinn der Sinne. Göttingen 1956, S.416)
-Die Raum- und Zeitform des Empfindens-

des 'Zwischenraumes', der übersprungen werden soll, wirkt sich auf die Entscheidung aus, sondern auch das 'Dazwischenliegende'. Es ist nicht gleichgültig, ob der Graben mit Wasser gefüllt ist, ob das, was dazwischen liegt, als gefährlich empfunden wird oder nicht. So weist der 'Bewegungsentwurf' auf die Eigenart des Springens hin, dass das 'Dort in der Ferne' direkt erreicht werden muss, auf einmal und ohne 'Zwischenstufe'. Das Springen ist damit eine Bewegung, bei der in besonderem Masse das Kommende und das ist das 'Zukünftige' mitzubedenken ist (147). Schon die Entscheidung im Bewegungsentwurf bestimmt Gelingen und Misslingen, denn der Sprung vollzieht sich als einmalige, geschlossene Bewegung, die es entweder ganz oder gar nicht gibt. "Springend bin ich unter Vorwegnahme des Zieles auch schon dort, wohin ich meinen Blick vorausgeworfen habe. Denn ich bin dieser Blick! Im Vollzug, in der Vollendung hole ich mich gleichsam nach." (148) Darin kommt die ganze raum-zeitliche Problematik des Springens zum Ausdruck. Springen bedeutet also nicht nur das Vermögen, sich schnellkräftig vom Boden zu lösen, sondern ebenso sich selbst 'voraus sein' zu müssen und eine Entscheidung auf Zukünftiges hin zu treffen. So wird das Geschehen vor dem Sprung, das seine Vollendung im Absprung findet, durch das Kommende oder Zukünftige, zu einem Schlüsselphänomen. "Beobachten wir uns selbst, etwa im Sprung über einen Graben: Im Augenblick des Sprunges und kurz davor verschwindet die Umwelt bis auf die Stelle, die das Ziel meines Sprunges ist, in Indifferenz. Die Situation des Sprunges ist gewiss derart, dass die Stelle, auf der mein Blick ruht, innerhalb des ganzen Gesichtsfeldes eine ausserordentliche Bedeutung gewinnt. Die Stelle des Aufsprunges, mein Ziel, tritt aufs deutlichste hervor." Zutt spricht weiter von der "Einengung des Bewusstseins auf eine Stelle" als einem "Ausnahme-

---

(147) Vgl. dazu Straus, E.: a.a.O., S. 410
"Beim Sprung wie bei jeder anderen beseelten Bewegung, liegt das Ziel als Zukünftiges voraus." - und - "Das Dort in der Ferne ist nicht nur ein räumlich, sondern auch ein zeitlich ferner Punkt. Für das sinnliche Empfinden eröffnet sich eine neue Dimension des Zeitlichen, insofern als diese Ferne den Charakter des Zukünftigen hat."

(148) Zutt, J.: Gedanken über die menschliche Bewegung.
In: Auf dem Wege zu einer anthropologischen Psychiatrie. Berlin-Göttingen-Heidelberg 1963, S. 376

zustand". - "Von der Stelle aus, auf die ich zu springen mich anschicke, vom Ziel meines Sprunges aus, von der Mitte, die sich dort bildet, wo mein Blick haftet, wo ich (auch) schon bin, bleibt aus der in die Indifferenz versinkenden Umwelt einzig ausgespart die Dimension von dort, wo ich auch bin, zurück zu meinem Leibe." (149)

6.2. Unsicherheit und Überwindung

Anfänger und Ungeübte werden auf dem Sprungbrett häufig unsicher und von eigentümlichen Gefühlen befallen (150), es wird ihnen 'schwindlig' und sie bekommen Angst. Die Höhe und der Anblick der Tiefe, aber auch die Weite, die ihrem Auge keinen Halt bietet, machen sie gleichsam 'haltlos' und nehmen ihnen die Orientierung im Raum (151). Dieser Angstzustand mit seinen psychosomatischen Erscheinungen wird von der Medizin als 'Schwindel' oder 'Höhenschwindel' bezeichnet. Der Zusammenhang dieser Erscheinung mit dem Erlebnis der Tiefe wird dadurch offenkundig, dass ähnliche Gefühle nicht oder zumindest selten beim Sprung in die Weite, in die Höhe oder über ein Hindernis auftreten, es sei denn dieses wäre ein Abgrund. "Der Abgrund, der sich drohend vor dem Menschen auftut, ängstet den Schwindligen, er droht ihn zu verschlingen." (152) Der Zustand wird dadurch verschärft, dass dieser Abgrund im Sprung zu bewältigen ist, einer Bewegung also, in der die Standsicherheit des Bodens für einen Augenblick ganz aufgegeben werden muss. So sind es an sich zwei Ängste, einmal ist es die Angst vor der Tiefe, die zum Schwindel führt, 'haltlos und bewegungsunfähig' macht (153), zum andern

---

(149) Zutt, J.: a.a.O., S. 351

(150) Es sind Gefühle, die mit Bezeichnungen wie "Versagen der Beine", "eigenartiges Gefühl im Magen" oder "Übelkeit" charakterisiert wurden.

(151) Schon wenn wir uns vom Grunde entfernen, etwa auf einen Stuhl steigen, empfinden wir ein Gefühl der Unsicherheit, das sich mit zunehmender Höhe steigern, durch Gewöhnung aber auch verringern kann.

(152) Zutt, J.: a.a.O., S. 313

aber die Angst vor dem Misslingen der Sprungbewegung. Dieser Angstzustand kann für viele Menschen zu einer unerträglichen "Grenzsituation" (Zutt) werden, die zuweilen bis zur Handlungsunfähigkeit führt (154). Um diesen Zustand zu überwinden, bedarf es einer Kraft, die als Mut bezeichnet wird und die der Angst entgegenwirkt (155). In 'Mutsprüngen' beweisen Jugendliche sich und anderen, dass sie keine Angst haben. Mut zeigt sich immer erst in gegebenen Konflikten, etwa auf dem Sprungbrett; Der Mutige überwindet die Angst,macht sich frei von ihr und springt (156). Indessen ist nicht immer gleichviel 'Mut'

---

(153) "Das Grenzenlose zeigt sich dem Ängstlichen ohne jede Reflexion bei dem blossen Anblick der Weite. In dieser Grenzenlosigkeit gibt es keine festen Orte mehr. Kein Hier, von dem ein Weg weiter führte zu einem Dort. Es gibt keinen Weg mehr und zugleich ist das Sich-Bewegenkönnen aufgehoben." (Straus, E.: Vom Sinn der Sinne, Göttingen 1956, S. 270)

(154) Eine Sportstudentin (B.L.) fasste diesen 'Kampf' unmittelbar nach ihrem ersten Sprung vom 3-Meter-Brett in Worte, dabei wird deutlich, welche Faktoren mitbestimmend sind. "Und wenn ich sterben muss, ich werde springen - das Gefühl der Leere ohne Gedanken - vorher: Alpdruck vor dem Sprungbrett - Ablenkung - wieder Druckwelle durch den Körper - Herzklopfen. Die Leiter hoch: Ich muss mich zusammennehmen -, ich muss atmen - nein, die Luft anhalten - ich muss schnell wieder an die Oberfläche kommen, wie? - ich werde sofort die Beine grätschen - Frl. D. springt mit dir - soll ich wieder zurückgehen - nein, die Klasse schaut zu - verdammt, es wird das Ende bedeuten - ich werde mich so verkrampfen. - Frl. D. wird mich herausziehen. Das Brett vor - Knie weich - unendliche Tiefe - atmen, nein, Luft anhalten. Ich werde nicht mehr lebend aus dem Wasser kommen. - Ich hatte mal einen Traum. Diese Tiefe - ich muss und wenn ich sterben muss. - Der Schritt-Leere - Bewusstlosigkeit ohne Gefühl, ohne Gedanken. Nur den Mund zu-lassen. Ich bin sofort wieder hoch - hurra - ich lebe!"

(155) Vgl. dazu Wandruszka, M.: Angst und Mut. Stuttgart 1950, S. 53 f
("Mut ist das Gegenteil von Angst"; "Mut ist Kraft, männliche Kraft.")

(156) Vgl. dazu Wandruszka, M.: a.a.O., S. 53, S. 113
Zulliger, H.: Die Angst unserer Kinder. Stuttgart 1966. S. 132
("Manche Knaben unserer Dorfschaft 'übten' sich darin, keine Angst zu haben.")

notwendig um zu springen, vielmehr richtet sich das Mass an Mut nach der Grösse des durchzustehenden Konfliktes. Dieser aber hängt wesentlich ab von Übung und Können, also von Bewegungserfahrungen und -phantasie. Mit der Übung und Gewöhnung verringert sich die Mutleistung, wenn auch meist noch Reste von Angst bleiben, die allerdings mehr als angenehmer Kitzel und Anreiz empfunden werden, weniger als bedrohlich. Es sind jene aus Angst und Wonne eigenartig gemischten Gefühle, die auch vorhanden sind, solange der Sprung noch nicht geläufig ist und die einen ganz besonderen Reiz ausüben, der Goethe zu den Worten veranlasste: "Es ist ja überhaupt kein echter Genuss, als da, wo man erst schwindeln muss." (157)Möglicherweise sind es dieselben Erlebnisse, die, in gesteigerter Form, in pathologischen Fällen den Antrieb zum Sturz und zum Todessturz in die Tiefe liefern (158).
Wer im Sprung eine grössere Höhe wählt oder einen breiteren Graben und dabei seine bisherigen Bewegungserfahrungen und Können überschreitet, tritt zum Raum in ein neues, ungewohntes und unbekanntes Verhältnis, das er als gewagt und riskant erleben kann. Er vertauscht in diesem Falle die Sicherheit des Gewohnten mit der Ungewissheit des Neuen und dem Risiko des Misslingens (159). Das Nicht-Vertraute, das Fremde,kann immer

---

(157) Goethe, J.W.: Wilhelm Meisters Wanderjahre I, 3

(158) Die Vermutung, dass es sich um eine besondere Form der 'Ziel-Zug-Situation' handelt, in der das Dort im 'Zwischen' übermächtig wird, liegt nahe, kann jedoch hier nicht nachgewiesen werden. Im Selbstmord vom 'Hohen Turm' kann eine besondere Form des Höhenschwindels vorliegen, in dem die Tiefe nicht mehr als Abgrund erlebt wird, sondern eine rätselhafte Anziehungskraft ausübt, die als "Dämonie der Tiefe" (Bollnow) bezeichnet werden kann und das Bewusstsein beeinträchtigt. Vgl. zu diesem Problemkreis:
Sartre, J.P.: L'être et le Néant. dt. Hamburg 1962, S.71
Goldbeck, E.: Die Welt des Knaben. Düsseldorf 1962, S.42
Siegmund, G.: Sein oder Nichtsein. Trier 1961
Plügge, H.: Wohlbefinden und Missbefinden.Tübingen 1962
Jaspers, K.: a.a.O., S. 301 ff und S. 265

(159) "...wer die bekannte Welt verlässt, der riskiert etwas. Er riskiert, dass seine Versuche scheitern, er riskiert das Misslingen." (Langeveld, M.J.: Studien zur Anthropologie des Kindes. Tübingen 1956, S. 100)

Gefahren bergen, die nicht zu übersehen sind und die einen Sprung zum Wagnis machen können. Andererseits ist aber das Neue, im Sprung das Zukünftige, nur durch einen Verzicht auf die augenblickliche Sicherheit zu erreichen (160). So gewinnt der Sprung als eine besondere Weise des In-der-Welt-seins beinahe symbolische Bedeutung für die Ambivalenz menschlichen Daseins, in dem die Unsicherheit in Kauf genommen werden muss, um zu Neuem und Anderem zu gelangen.

6.3. Springen und Raumerleben

Mit der Fähigkeit zu springen findet der Mensch ein neues Verhältnis zum Raum. Wo andere Bewegungen nicht mehr weiterführen, kann Springen oft weiterhelfen. Vor dem Springen verändern sich die Raumstrukturen, gewinnen 'Raumstellen' eine andere 'Wertigkeit'. Grenzen werden zu überwindbaren Hindernissen, das andere und das bisher unerreichbare Dort wird 'zugänglich', ohne Umweg in direkter Weise. So ist der Raum des Springens von dem des Gehens oder Laufens verschieden. Seine Eigenart, für einen Augenblick vom Boden und seinen Gegebenheiten unabhängig zu machen, verändert die Entfernungen, den Bewegungsumfang und die Reichweite. Den Raum, der durch die Bewegungsmöglichkeiten charakterisiert ist, nannte Lewin den "hodologischen Raum" (161). Mit dem Springen wird dieser "hodologische Raum" um-

---

(160) Theoretisch betrachtet kann es also einen "Sprung auf Sicherheit", wie er in den Befragungen genannt wurde, nicht geben. Wohl aber einen Sprung, der im Rahmen der bisherigen Bewegungserfahrungen bleibt.

(161) Vgl. Bollnow, O.F.: Mensch und Raum. Stuttgart 1963, S. 195 ff, S. 204
"Der hodologische Raum bedeutet demgegenüber die Veränderung, die im konkret gelebten und erlebten Raum durch das hinzukommt, was wir bisher schon als die verschiedene Erreichbarkeit der räumlichen Ziele bezeichnet haben."
Sartre, J.P.: a.a.O., S. 420 :"Der sich mir entdeckende ursprüngliche Raum ist der hodologische." Obwohl diese Bezeichnung eigentlich auf das Springen nicht mehr zutrifft, denn hodos (grch.) meint an sich den Weg, der den Raum erschliesst (vgl. Bollnow, O.F.: a.a.O., S. 195), soll er im Hinblick auf die erschliessende Wirkung des Springens doch übernommen werden.

strukturiert, denn die Reichweite der Bewegung und damit die Erreichbarkeit der Dinge sind verändert. Aber Springen kann nicht nur Umwege überflüssig und Entfernungen schrumpfen lassen, auch neue Erfahrungen und Erlebnisse des Raumes sind damit verbunden, die in spezifischer Weise mit der Eigenart des Springens zusammenhängen. Das Springen erlaubt es, sich für einen Augenblick vom Boden zu lösen und sich unabhängig vom 'Zwischenraum' fortzubewegen. Für kurze Zeit gelingt es, sich frei zu machen und in diesem 'Freisein' eine neue Dimension räumlichen Daseins zu gewinnen. Auf diese Weise schafft das Springen die Grundlage zu neuen Bewegungsformen im Raum. Während die Sprungformen des Alltags überwiegend in aufrechter Haltung ausgeführt werden, wird im Bereich der Leibesübungen die 'Luftphase' zu vielfältigen Bewegungsweisen genutzt. Die Notwendigkeit, dabei die Vertikale zu verlassen, bedarf häufig großer Überwindung, wie die Untersuchungen zur 'Körperlage' gezeigt haben. Der Verlust der Vertikalen, an die der Mensch gewöhnt ist, verändert offenbar auch die Raumstruktur und das Raumerleben, so daß der Raum dann als gefährlich erlebt wird. Dies hängt u.a. damit zusammen, daß der Springer während des Bewegungsvollzugs seiner Bewegung in Gedanken, je nach Erfahrung mehr oder weniger voraus ist, er ist "über-sich-hinaus". Der Raum, in den er springt, wird als Medium in Empfinden und Verhalten mit einbezogen. So ist im Sprung der Erlebnisraum über den "physischen Bereich" hinaus ausgedehnt. E. Straus spricht von einer "Erweiterung des Leibraumes", der schließlich die gesamte Bewegung umfassen kann und so den Raum umstrukturiert. Wird die 'Körperlage' verändert, so sind die räumlichen Verhältnisse zuerst ungewohnt, die Orientierung muß in neuer Weise vollzogen werden. Das Ziel und das 'Zwischen' gewinnen eine andere Bedeutung, denn die Aufgabe der Senkrechten ist, wenigstens teilweise, mit einem Verlust der Distanz zu den Dingen verbunden. Ein Kopfsprung wird nicht nur als gefährlicher, sondern auch als unmittelbarer erlebt und die über dem Kopf ausgestreckten Arme sind, vor allem beim

Anfänger, gleichermaßen Schutz und Abwehr. Deshalb ist der Kopfsprung in seinen verschiedenen Formen, oft mehr ein 'In-den-Raum-Hechten' oder 'In-den-Raum-Werfen'.
Die "Erweiterung des Leibraumes" im Sprung kann je nach Körperlage und Erfahrung, "als Bereicherung oder als Gefährdung erlebt werden" (162). So ist es zu erklären, daß die verschiedenen Arten des Springens "von den einen leidenschaftlich gesucht, von den anderen scheu vermieden werden". (163) Besonders deutlich wird das beim Sprung in die Tiefe, aber festzustellen ist es auch bei allen anderen Sprüngen. Die Angst vor dem Abgrund, die zu den Erscheinungen des 'Schwindels' führt, ist im Grunde eine Angst vor dem Sturz. Es ist Sartre, der feststellt: "Das Schwindelgefühl ist Angst in dem Maße, als ich mich davor fürchte, nicht sowohl in den Abgrund zu fallen, als vielmehr mich hinabzustürzen." (164) Immer ist es die Nähe des Sturzes, die im Springen mitgegeben ist und als Möglichkeit mit-erlebt wird.

6.4. Springen und Stürzen

Immer versucht der Mensch, einen unfreiwilligen Sturz zu vermeiden, sich im Fallen noch zu fangen und die Bewegung unter Kontrolle und zur Handlung zu bringen. Stolpert er und fällt, so ist oft ein Sprung die letzte Möglichkeit, einem Sturz zuvorzukommen und das verlorene Gleichgewicht wiederzugewinnen. Springen ist eine beherrschte Bewegung, sie ist gelenkt und gesteuert. Trotzdem gibt es Beziehungen zum Sturz. Am Beispiel eines abstürzenden Bergsteigers und eines Turmspringers mag dies deutlich werden. "Beide fallen, aber die Bewegung des Springers gelangt nicht an ein Ende, sondern an ihre Grenze, an der sie in eine andere Bewegung übergeht." Dagegen dauert der Sturz, "bis die Fallbewegung von außen her beendet worden ist". (165) Das Springen als beherrschte Bewegung ist 'lebendig'

---

(162) Straus, E.: Formen des Räumlichen. In: Psychologie der menschlichen Welt. Göttingen 1960, S. 169

(163) Straus, E. : a.a.O., S. 169

(164) Sartre, J.P.: a.a.O., S. 71

(165) Straus, E.: Vom Sinn der Sinne. Göttingen 1956, S. 266

und beeinflussbar, dagegen ist der Sturz mechanisch und läuft nach Gesetzen ab, die nicht zu beeinflussen sind. Ein Turmspringer z.B. 'stürzt' dann, wenn die Fallbewegung seiner Kontrolle entgleitet. Auch in der Fachsprache wird dieser Zustand als 'abstürzen' bezeichnet.
Stürzen ist ungewiss, in seinem Ausgang unvorhersehbar, dagegen ist Springen relativ sicher (166). Je mehr jedoch die Möglichkeit eines Sturzes im Springen gegeben ist, desto stärker wird das Springen als unsicher und riskant erlebt. Das zeigt, dass zum Springen immer auch das Fallen gehört, das zum Sturz werden kann. Die Nähe des Sturzes ist deshalb besonders ausgeprägt bei Sprüngen nach unten oder Sprüngen mit langer Fallphase vorhanden (167). Indessen handelt es sich doch um zwei recht verschiedene Bewegungsformen. Schon der blosse Gedanke an einen Sturz ruft im Gegensatz zum Sprung in die Tiefe Furcht und Schrecken hervor, das räumliche Kontinuum scheint zerrissen und die Situation ausweglos (168). Im Sturz bietet der Raum keinen Halt mehr, aus der Bewegung im und in den Raum wird eine Bewegung durch den Raum ohne Beziehung zum 'Medium'. Es ist der Raum, dem sich auch der Ängstliche und Ungeübte ausgesetzt sieht, in dem sich die Tiefe, das Zwischen und das Dort als Bedrohung zeigen. Während sich aber der 'Sprungraum' mit zunehmender Erfahrung gliedert und das Fremde und Gefährliche verliert, bleibt der Raum, in den man stürzt, immer gleich bedrohlich. Trotzdem kommt der Sprungrichtung nach unten offensichtlich

---

(166) Im Sprachgebrauch sagt man:"sich in ein Abenteuer stürzen" - nicht springen! -, was soviel besagt, wie das Abenteuer bewusst riskieren oder gar geniessen.

(167) Diese Nähe von Stürzen und nach unten springen zeigt auch ein kleiner Sprachvergleich: In der französischen Sprache wird der Kopfsprung ins Wasser 'plongeon' genannt, was wörtlich 'Sturz' heisst, entsprechend 'plonger' stürzen, tauchen. Springen dagegen heisst 'sauter'. In der englischen Sprache werden Kopfsprung und Sturzflug mit 'dive' übersetzt, Springen und Überspringen aber mit 'jump'. Auch beim Fallschirmspringen wird dieser Sachverhalt deutlich: dem Absprung folgt eine lange Fallphase, wobei der Fallschirm bewirkt, dass aus dem Fallen kein Stürzen sondern ein gebremster Fall wird; der kann dann ähnliche Empfindungen hervorrufen wie das Schweben. (Vgl. auch Fallschirmspringer englisch und französisch mit 'parachutist' übersetzt, aus 'chute' der Sturz bzw. 'parachute' der Fallschirm, gegen den Sturz.)

(168) s. Seite 72

eine besondere Bedeutung zu, was durch die Untersuchungen über Bewegungsrichtung, Wagnis- und Risikoempfinden, Bewegungsentwurf, Sprungerlebnis und über den Schwindel bestätigt wird. Der Gegensatz zur Betonung der Höhe im freudvollen Hüpfen und Springen lässt Zusammenhänge zwischen Bewegungsrichtung und Stimmungen oder Befinden vermuten.

(168) Vgl. dazu E. Straus: Psychologie der menschlichen Welt. Göttingen 1960, S. 270

7. Springen und Ausdruck

Die Art und Weise des Springens zeigt den Ängstlichen und den Schüchternen, den Kühnen und den Fröhlichen, den Selbstbewußten und den Eitlen. "Das Innenleben offenbart sich in den Bewegungen seines Trägers" (169), in ihnen wird etwas von der Lebenshaltung und Gestimmtheit sichtbar, das als 'persönlicher Ausdrucksanteil in unmittelbarer Beziehung steht zu der charakterlichen Haltung des Menschen' und der 'Form seiner Persönlichkeit' (170).Der Fröhliche läßt sich 'hochreißen', der Ängstliche ist zaghaft und gehemmt und der Zuversichtliche "vertraut im kühnen Vorgriff, daß die Zukunft der Gegenwart gnädig sein werde". (171) Wohl keine Bewegung eines lebendigen Wesens ist gänzlich ausdruckslos, jedoch sind es vor allem Bewegungen, die einen weiten Spielraum in der Ausführungsweise besitzen, wie etwa das Gehen, Laufen und Springen, aber auch "die vielen Handlungen und Gebärden des täglichen Lebens", in denen charakteristische Züge des Menschen zum Ausdruck kommen können (172).Während bei der Bewegungshandlung lediglich Ausdrucksmomente die Ausführungsweise überformen, werden in den Ausdrucksbewegungen psychische Zustände direkt sichtbar. Die Ausdrucksbewegung entsteht aus einem "Drang", sich in einer bestimmten Weise zu äußern, sie "verwirklicht das Antriebserlebnis des in ihr ausgedrückten Gefühls" (173). In ihr zeigen sich Intentionen, Streberichtungen und Kräfte einer "seelischen Regung", die sich in entsprechende Bewegungen des

---

(169) Klages, L.: Der Geist als Widersacher der Seele. München/Bonn 1960, S. 929
("Die Weise der 'Eigenbewegung' wird dieserart zum expressiven Stigma der menschlichen Person.")

(170) Vgl. dazu: Grupe, O.: Ausdruck-Darstellung. In:Terminologie der Leibeserziehung. Schorndorf 2/1964, S. 18 ff ; Buytendijk, F.J.J.: a.a.O., S. 203 ff; Handbuch der Psychologie, Band 5: 'Ausdruckspsychologie', S. 56 ff; Klages, L.: Grundlegung der Wissenschaft vom Ausdruck. Bonn 7/1950, S. 146 ff

(171) Straus, E.: Die aufrechte Haltung. In: Psychologie der menschlichen Welt.Göttingen 1960, S. 228

(172) Vgl. dazu: Buytendijk, F.J.J.: a.a.O., S. 65, S. 250 ff

(173) Klages, L.: a.a.O., S. 148
"Drang" verstanden als elementares Antriebserlebnis, als inhaltlich gerichtete Strebung.
(Vgl. Hehlmann, W.: Wörterbuch der Psychologie. Stuttgart 1968)

Körpers umsetzt (174). So äussert sich Lebenskraft vorwiegend in lustbetonten Bewegungen, Übermut und Freude in expansiven Bewegungen (175).

7.1. Springen als Ausdrucksbewegung der Freude

Gehobene Stimmungen und plötzliche Begeisterung äussern sich häufig sichtbar in springenden und hüpfenden Bewegungen (176). Kinder hüpfen in freudiger Erregung, etwa anlässlich eines beglückenden Erlebnisses,und auch Erwachsene können sich noch zu einem 'Freudensprung', wenn auch oft nur angedeutet, hinreissen lassen (177). 'Überwältigende' Freude und gehobene Gestimmtheit sind offenbar notwendig mit einem Bewegungsimpuls verbunden, einem Antriebserlebnis, das zu springenden und hüpfenden Bewegungen disponiert. Ausgeprägt gehobene Stimmungen wie etwa Freude, Begeisterung und Entzücken bewirken eine Zunahme des Erregungsstromes in den Muskeln, so dass eine erhöhte Muskelspannung entsteht, die sich in gesteigerter Aktivität und expansivem Streben äussert (178).

---

(174) Klages, L.: a.a.O., S. 146 und S. 157

(175) Vgl. Dazu: Buytendijk, F.J.J.: a.a.O., S. 79 f
Weizsäcker, V.v.: a.a.O., S. 49
Klages, L.: a.a.O., S. 165
Günther, D.: a.a.O., S. 59

(176) "Die Freude weist unterschiedlich auf:
1. Gleichmässigen und oft rhythmischen Bewegungsablauf
2. Gelockerte Bewegungen
3. Allgemeine Mittelpunktsflüchtigkeit
4. Zurücktreten der Wucht gegenüber der Ausgiebigkeit und Schnelligkeit.
5. Überbetonte Richtung nach oben
6. Weite des Wirkungsraumes."
(Klages, L.: a.a.O., S. 170)

(177) Auf diesen Zusammenhang weisen auch Redewendungen hin, wie: 'Fröhlich soll mein Herze springen', 'Freudensprung', 'springselig', 'springlebendig'.
(Vgl. dazu: Grimms und Trübners Wörterbücher)

(178) Vgl. dazu Klages, L.: a.a.O., S. 165 sowie
Buytendijk, F.J.J.: a.a.O., S. 215 f
"Ein Ausdruck hat eine Form, die der Form des inneren Zustandes oder der inneren Bewegung entspricht."
(a.a.O., S. 210)

So werden in freudiger Gestimmtheit zugleich mit der 'inneren Bewegung' und plötzlichen Spannungszunahme die körperlichen Spannungsrichtungen der Expansion, des Sich-öffnens und -weitens erfahren. Sie drängen zur 'Entladung' in einer Bewegung, die ebenso aktiv und plötzlich wie unmittelbar ist, die diesen 'Lebenskräften', die in besonders ausgeprägten Situationen zu 'autonomen Mächten' werden können, Ausdruck verleiht (179). Hüpfen und Springen als "morphologische Außenkomponente" (Plessner) des Übermutes und der überquellenden Freude zeigen deshalb einen ausgesprochen expansiven und impulsiven Charakter. In ihnen kommt die ursprüngliche Intention alles Springens, das 'Lösen', die Bewegung in der Vertikalen, vom Boden weg, besonders deutlich zum Ausdruck. Sie machen Freude als das sichtbar, "was uns hochreißt, nach außen drängt, öffnet" (Klages), denn "könnte sich Freude als Freude entwickeln, ohne den Drang nach oben und außen...?" (Plessner). So kann Springen Ausdruck einer 'überflüssigen' und 'überschießenden' Lebenskraft sein, die der Mensch zwar nicht unbedingt zur Daseinsfristung braucht, wohl aber zur Entfaltung seines Gemütslebens. Besonders deutlich wird dies in verschiedenen Arten des Tanzes, vor allem der Volkstänze, in denen Springen mit oft eigenartigen Formen zum Ausdruck einer Lebensgrundstimmung wird.

Es gibt Phänomenologen, die Springen zu den Bewegungsformen des Optimisten rechnen, der in seinen Bewegungen die Welt und den Raum in einer spezifischen Weise erlebt. So meint Binswanger "die Bewegungsform des Optimisten (ist) ein Schweben, Fliegen oder Schwimmen in einem Milieu, das überall und jederzeit 'leicht nachgibt". Er spricht von der "Volatilität", der

---

(179) Wird der Mensch von diesen 'autonomen Mächten' der Gefühle und Gemütsbewegungen überwältigt, so werden damit die Möglichkeiten repräsentativen Ausdrucks und der organisierten Antwort überschritten und es kommt zur 'motorischen Desorganisation'. Plessner stellt diese Zusammenhänge in seinem Buch "Lachen und Weinen" dar. Auch im Bereich der Motorik scheint es derartige Veränderungen zu geben. (Vgl. Plessner, L.: Lachen und Weinen. München 1950; Buytendijk, F.J.J.: a.a.O., S.216 u. S. 244)

Überfliegbarkeit, die sowohl die Bewegungsform des Menschen bestimmen, aber auch wieder zurückwirken "auf den, der in ihr existiert" (180). Es handelt sich dabei um Wechselbeziehungen zwischen Bewegungsform und Empfindungen, die auch das "emotionelle Leben" beeinflussen.
Von jeder Bewegung werden in den verschiedenen Bereichen des Körpers Empfindungen ausgelöst, die auch die Gefühlslage zu beeinflussen vermögen (181). Eine 'schlechte Haltung' oder ein 'träges Sich-Bewegen' können deprimierend wirken, aber "es ist fast unmöglich, betrübt zu bleiben, wenn die Motorik 'sich ermuntert" (182). Springen als aktive und impulsive Bewegung kann als erleichternd, lösend und entspannend empfunden werden. In den Hüpf- und Springspielen der Kinder und der damit verbundenen Begeisterung wird dies ebenso deutlich wie im Freudensprung der Ausdrucksmotorik (183). Offensichtlich wird durch Springen und im Springen von der Eigenart und den Anforderungen beispielsweise der Beweglichkeit und des Spannungswechsels das Erlebnisniveau erhöht. Pathologische Fälle zeigen, dass mit dem Verschwinden von Beweglichkeit und Spannungswechsel (Parkinson'sche Krankheit) auch "das emotionale Leben bald auf

---

(180) Binswanger, L.: Über Ideenflucht. Zürich 1933 (zitiert nach Bollnow, O.F.: a.a.O., S. 240)

(181) Vgl. dazu: Buytendijk, F.J.J.: a.a.O., S. 225
"So entstehen Haltungs- und Bewegungsformen, die durch die Auslösung von Haltungs-, Bewegungs-, Muskel- und Krampfempfindungen die innere Gefühlslage mitbestimmen."
Dührssen, A.: Psychogene Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen. Göttingen 3/1960, S. 16
"Es gibt keine motorische Leistung, die nicht zugleich von Gefühlserlebnissen begleitet wäre."

(182) Buytendijk, F.J.J.: a.a.O., S. 225
vgl. auch Zutt, J.: a.a.O., S. 2
"...weil wir in dem Augenblick, in dem wir die Haltung einnehmen, sofort das Gefühl haben, dass sich in uns etwas konstituiert hat..."

(183) Für weitere Beispiele sei auf das Gebiet der Psychomotorik verwiesen. (Vgl. auch Dührssen, A.: a.a.O., S. 16)

ein niedriges Niveau" absinkt (184). Damit ist nicht gesagt, dass das Sprungerleben zwangsläufig lösend und befreiend wird, wohl aber, dass es das Entstehen solcher Gefühle erleichtern kann.

7.2. Der Ausdrucksgehalt der gerichteten Sprungbewegung

Während Springen als Ausdrucksbewegung in seinem Verlauf weitgehend von Gefühlslage und vitalem Erleben bestimmt wird, ist Springen als Bewegungshandlung hauptsächlich durch das Ziel und die Überwindung einer räumlichen Distanz gekennzeichnet.

Der deutlich intentionale Charakter des Springens zeigt sich in der 'prospektiven Tendenz' dieser Bewegung als einer Gespanntheit zum Ziel hin. Sein 'Ausdrucksgehalt' prägt dagegen die gesamte Ausführungsweise und zeigt sich an allgemeinen dynamischen Merkmalen, wie am Bewegungsumfang, an der Geschwindigkeit der Bewegungsführung und den tonischen Komponenten. In der Vorbereitungsphase scheint dabei das Streben nach dem Ziel am stärksten zu sein. Wie die Untersuchungen über das Geschehen vor dem Sprung, die Bewegungsrichtung und das Sprungerlebnis ergaben, wird die 'Richtungsbestimmtheit des Springens' von der gesamten Person in der 'Ziel-Zug-Beziehung' als innere Bewegtheit und Spannung erlebt. Der 'Kampf vor dem Sprung' in seinen verschiedenen Erscheinungsformen zeigt sich dem Beobachter deutlich in einer Verstärkung der Ausgangshaltung, als Folge gesteigerter Muskelspannung und erhöhter Erregung. Mit fortschreitender Ausführung nehmen Spannung und Bewegtheit ab und gehen schliesslich mit dem Erreichen des Zieles in Ruhe und Entspannung über (185). Dieser 'bewegungsimmanente Ausdrucksanteil' wird überformt von 'personalen Momenten' wie

---

(184) Vgl. Buytendijk, F.J.J.: a.a.O., S. 225;
ähnliche Zusammenhänge lassen sich bei der Altersmotorik aufzeigen. Eine zwangsläufige Rückwirkung der Peripherie auf die Gefühlslage im Sinne der James-Lange'schen Gefühlslehre ist nicht anzunehmen. Vgl. dazu die Kritik von Zutt, J.: a.a.O., S. 16

(185) Vgl. Buytendijk, F.J.J.: a.a.O., S. 208

Charakter, Temperament, Können und subjektives Befinden. So lässt der Sprung auch als Bewegungshandlung noch erkennen, wer ihn ausführt, ob er geübt oder ungeübt, mutig oder ängstlich ist.
Durch seinen 'Ausdrucksgehalt' gewinnt der Sprung eine tiefe Symbolik, auf die z.T. schon in den 'kulturhistorischen Betrachtungen' hingewiesen wurde. Springen ist kein blosses Vorwärtskommen, wie Gehen oder Laufen, sondern es hat etwas gemeinsam mit dem Fliegen. Im Lösen vom Boden überwindet der Mensch für einen Augenblick die 'Erdenschwere'. Er macht sich frei, um mit dem Zukünftigen in eine neue Beziehung zu treten, denn durch diese Bewegung verändert sich sein Verhalten zur Welt. Der Bogen des Sprunges, die Sprungkurve, symbolisiert die Verbindungmit dem 'Anderen', in Kinderspielen wie 'Grenzspringen' wird dies deutlich. Springt der Mensch, so gibt er den Stand auf und entfernt sich vom Boden. Er springt um zu steigen, und er fällt umso weiter, je höher er gestiegen ist. Immer kehrt der Springende jedoch wieder zum Boden zurück; damit muss er rechnen, aber darauf verlässt er sich auch in seinem Streben nach dem sicheren Stand. Das 'überbrückende Hineinwirken' in die Zukunft wird erst durch den 'Auftrieb' möglich, der dem Sprung etwas 'Luzifer-haftes' gibt (186).
Schon im Schrittsprung, als einer Grundform des Springens, gewinnt der Mensch symbolhaft eine neue Ebene des Daseins mit Schnelligkeit, Unabhängigkeit, Freiheit und Kraft, wie sie in einigen kultischen Formen zum Ausdruck kam (187).

7.3. Springen als Mittel der Darstellung

Die Ausdrucksmöglichkeiten des Springens werden vom Menschen in verschiedener Weise dazu genutzt, etwas darzustellen oder wiederzugeben, durch Bewegung zu sprechen. Durch die besondere

(186) Vgl. dazu Kischnik, R.: Leibesübung und Bewusstseinsschulung. Basel 1955, S. 68/69, 130, 132

(187) Vgl. Klages, L.: a.a.O., S. 245; sowie im Handwörterbuch des deutschen Aberglaubens (Hoffmann-Krayer, E.), Berlin/Leipzig 1931-1937, Bd. VIII, S. 320 ff

Art seines 'Leib-Verhältnisses' gelingt es ihm, innerlich erlebte oder hervorgerufene Bewegtheit in und durch seinen Leib sichtbar werden zu lassen. Im Unterschied zum 'spontanen Bewegungsausdruck' ist 'Darstellen' an Geistesleben, Bewußtsein und Willen gebunden. Es ist eine Art erworbener Bewegung, die durch Gewohnheit schließlich zur "zweiten Natur" werden kann (188).

Vor allem das Ballett, aber auch die Akrobatik und z.T. die Gymnastik verwenden so das Springen in der verschiedensten Weise und besitzen eine Art 'Symbolsprache'. Durch Bewegungsform, Bewegungsrichtung und die Art der Ausführung werden jeweils bestimmte Inhalte und Bedeutungen in Beziehung auf die Situation zum Ausdruck gebracht.

Sprünge haben im Ballett in verschiedenen Formen und Varianten eine wichtige Stellung (189). Sie sind häufig ein wesentlicher Teil der Darbietung und gehören zu ihren Höhepunkten, nur in ihnen kommt echte Dynamik zum Ausdruck. Jeder Sprung beginnt mit einer Auftaktbewegung in den Sprunggelenken, dem "demiplié" (190). In ihrer Ausführung werden die Sprünge sehr stark von formalen Momenten mitbestimmt, etwa der Streckung der Beine bis in die Fußspitzen oder der besonderen Armhaltung. Der zum

---

(188) Vgl. dazu: Zutt, J.: a.a.O., S. 6: "Das Ich des Originals identifiziert sich mit der eingenommenen inneren Haltung, das Ich des spielerisch Darstellenden identifiziert sich nicht."
(ebenso Fetz, F.: a.a.O., S. 252 ff ; Buytendijk, F.J.J.: a.a.O., S. 240 ff)

(189) Allein 5 Grundsprungarten lassen sich unterscheiden:
1. temps levé (der Sprung von einem Bein auf das gleiche)
2. jeté (von einem Bein auf das andere, jedoch bereitet das Bein, auf das man springen will, durch eine wurfartige Streckung den Sprung vor.)
3. assemblé (der Sprung von einem Bein auf beide; Wiedervereinigung der Beine)
4. sisonné (der Sprung von zwei Beinen auf ein Bein)
5. sauté (entrechats und soubrechats) (der Sprung von beiden Beinen auf beide)
(Nach O.F. Regner: Das neue Ballettbuch; Fischer-Bd. 66, S. 32/33)

(190) Das "plié" wird häufig als 'Sprungbrett' oder 'Trampolin' des Tänzers bezeichnet; es handelt sich dabei um die hohe Dehnfähigkeit und Elastizität der Achillessehne, als einer Voraussetzung dieser speziellen Sprungformen.

Hüpfen und Springen gesteigerte Schritt setzt dabei ein hohes Maß an Balance und Bewegungsfertigkeit voraus, um den Körper unter Kontrolle zu halten. Meist wird bei den Sprüngen die Senkrechte beibehalten, so daß es nicht selten den Anschein hat, der Tänzer (Danseur) würde für einen Moment schwerelos in der Luft stehen. Die Spannungsverhältnisse werden bis zum Ende des Sprungs aufrechterhalten, so daß in jeder Phase der Eindruck vollkommener Beherrschung gegeben ist. Aus den Fußgelenken, scheinbar spielend, wird der Körper hochgefedert und ebenso 'dosiert', beinahe mühelos, aufgesetzt. Die Sprünge sollen unangestrengt und selbstverständlich wirken, um den Eindruck zu erwecken, der Tänzer dränge weg von der Erde, statt von ihr angezogen zu sein. Dabei sind die Sprünge der Tänzer kraftvoller, gerichteter und raumgreifender als die der Tänzerinnen, die mehr die Vorstellung federleichten Schwebens hervorrufen und deren Sprünge oft in Hebefiguren verlängert werden (191).Immer handelt es sich um Sprünge, die ein höchstes Maß an Perfektion und Körperbeherrschung verlangen und den Raum in eigenartiger Weise erfüllen (192).Dazu gehört jedoch in besonderem Maße die Musik. Oft hat es den Anschein, daß sich die Tänzer in ihren Bewegungen von der Musik tragen lassen, daß die 'Bewegung der Musik aufliegt'. Musik und Bewegung können im Ballett als Musik-werdende Bewegung und Bewegung-werdende Musik zu einer Einheit verschmelzen. Dann wird die Melodie durch die menschliche Bewegung hindurch im Raum sichtbar und darin wie-

---

(191) Vgl. dazu: Regner, O.F.:Das neue Balletbuch.Stuttgart 1962
Buytendijk,F.J.J.: a.a.O., S. 240 f, S. 318 f
Moreck, C.: Der Tanz in der Kunst. Stuttgart-Heilbronn 1924, S. XXII; Fischer, H.W.: a.a.O., S. 199
(Wenn es ein Ziel der Ballettkunst ist, die Illusion des von der Schwere befreiten Körpers zu schaffen, so hat der Mann zwar eher die Kraft, um sich im Sprung vom Boden zu lösen, die Frau dagegen mehr die Fähigkeit, den Eindruck des Schwebens im 'leichten Element' hervorzurufen.)

(192) Ein ähnliches Streben nach der perfekten Sprunggestaltung und Sprungausführung gibt es in Artistik, Turnen, Wasserspringen und Trampolinspringen sowie im Eiskunstlaufen.

der selbständig (193).
Zwischen Musik und Bewegung bestehen auch vom musikalischen Rhythmus her Beziehungen. Es ist eine alltägliche Erfahrung, dass ein musikalischer Rhythmus mehr oder weniger ergreift oder 'ansteckt', Bewegungen 'provoziert' oder "induziert" (Straus, E.). Er ruft eine jeweils charakteristische Aktivität hervor, die in eigenartiger Weise zu den verschiedensten Bewegungsformen drängt. So sind Musik und Rhythmus offenbar imstande, Bewegungen zu beeinflussen: Dehnung und Monotonie wirken beruhigend, Beschleunigung und 'heisse Rhythmen' sind anregend und reissen mit. Nicht nur im Ballett gewinnt Musik 'tragende' Bedeutung, sondern ebenso in einigen sportlichen Übungen, wie etwa im Eiskunstlaufen, dem Bodenturnen und der Gymnastik. Gerade für die Sprünge, als die oft wichtigsten Bestandteile dieser Übungen, hat der musikalische Rhythmus 'Auslösefunktion', er 'ruft' die Sprünge hervor, gibt Verlauf und Dauer an sowie den Übergang in die nächste Bewegung. Er erwirkt durch unterschiedliche Betonungen oder Akzente eine Gliederung innerhalb des Gestaltganzen eines Sprunges und macht ihn dadurch zu einer rhythmischen Bewegung. Eine Rhythmisierung kann allerdings auch dadurch zustande kommen, dass aus sich wiederholendem Hüpfen und Springen eine Disposition zum rhythmischen Springen erwächst. In diesem Falle ordnet sich die Bewegung selbst in den Wiederholungen zu einem Rhythmus hin, indem jeweils eine Bewegungsphase betont wird. Dieses Einspringen in einen Rhythmus ist beim Seilspringen, Trampolinspringen oder auch dem 'hüpfenden Springen' bei spielenden Kindern in verschieden ausgeprägtem Mass zu beobachten(Kinder begleiten ihre Bewegungen allerdings auch häufig mit Reimen oder Singen und stimmen Bewegung und Melodie aufeinander ab!). Rhythmisiertes oder rhythmisches Springen spricht dabei in besonders starker Weise den Erlebnisbereich des Menschen an und

---

(193) Es ist schwierig, das Miteinander, Nebeneinander und Gegeneinander von Musik und Bewegung darzustellen, zumal Zusammenhänge der räumlichen Struktur der Musik noch weitgehender berücksichtigt werden müssen. (Vgl. Straus, E.: Formen des Räumlichen. In: Psychologie der menschlichen Welt, S. 146 ff; Bollnow, O.F.: Mensch und Raum. Stuttgart 1963, S. 243 ff; Günther, D.: Der Tanz als Bewegungsphänomen. Hamburg 1962, S. 157 ff; Gehlen, A.: Der Mensch. Frankfurt/Bonn, 7/1962, S. 144)

führt meist zu einer erhöhten Aktivitätsbereitschaft, die sich schliesslich bis auf die Zuschauer übertragen und diese zum Mitgehen anregen kann (194). Deshalb wird die unterschiedliche Betonung oder Akzentuierung von einzelnen Sprungphasen zu Ausdruck und Gestaltung etwa in Ballett oder Gymnastik verwendet. Beide erschliessen neben dem intentionalen Charakter und der 'prospektiven Tendenz' im Springen noch weitere Möglichkeiten der Darstellung: Die Überwindung der Schwerkraft und des Raumes, die Befreiung aus Gebundenheit und Enge. Sprünge in ganzen Sprungserien können den Eindruck des Fliegens und Schwebens vermitteln, ausserdem können sie szenischen Charakter erhalten, wenn die Gruppe oder der Raum in die Bewegung mit einbezogen werden. Das aber verweist wiederum auf die 'Symbolik' des Springens.

Schon von Kindern werden die verschiedenen Möglichkeiten des Springens für die Darstellung in einfacher Weise genutzt. Aufgrund der "kindlichen Verwandlungsfähigkeit" (H. Werner) erhalten die Bewegungen jeweils einen besonderen Sinn in der Gesamtsituation. Springend fühlt sich das Kind als Vogel, Flugzeug oder galoppierendes Pferd, springend kann es 'Ländergrenzen' im Spiel ohne Schwierigkeiten überwinden oder vor dem nahenden Häscher Reissaus nehmen. In solch spielerischem Tun erfährt es nicht nur die Eigenarten und Möglichkeiten dieser Bewegungsformen, sondern es erfasst auch intuitiv ihren Sinn. Seine Sprünge sind deshalb verschieden von den Sprüngen der Erwachsenen und Jugendlichen, denen sie meist als spezielle Form der Fortbewegung dienen.

---

(194) Das Problem von Springen und Rhythmus konnte hier nur angedeutet werden.
Vgl. dazu: Röthig, P.: Rhythmus und Bewegung.
Tübinger Dissertation 1966

8. Springen und menschliche Entwicklung

Während in früherer Zeit vor Übermut und Freude springende Kinder zum Bild des Alltags gehörten, sind sie heute meist nur noch auf Spielplätzen und 'Spielstrassen' oder Schulhöfen anzutreffen (195). Der Bewegungsraum der Kinder ist, vor allem hinsichtlich raumgreifender Bewegungen wie dem Springen, eingeschränkt. Bereits heute zeigt sich vor allem bei Gro ßstadtkindern eine auffallende Variationsbreite der Leistungen in dieser Bewegung, von der vollkommenen Beherrschung bis zur Unfähigkeit, sie auszuführen, die den Einfluss der Umgebung auf die motorische Entwicklung deutlich macht (196). Die Behinderung durch die Bewegungsbeschränkung, Gefühlsregungen entsprechend dem 'dynamischen' kindlichen Lebensgefühl zu äussern, kann jedoch zu Veränderungen der Gesamtmotorik und des Verhaltens führen (197). Schon freudige Gestimmtheit, innere Unruhe oder Anregungen von aussen veranlassen Kinder oft zu Bewegungen gesteigerter Aktivität und Expansion, zu denen auch Hüpfen und Springen in ihren verschiedenen Erscheinungsformen gehören. Schliesslich weist auch die vielfältige Verwendung dieser Bewegungsformen in Kinderspielen auf ihre Beliebtheit hin.
Der Anblick eines springenden Erwachsenen dagegen ist selten und oft auch ungewöhnlich. Er passt nicht so richtig in unsere Vorstellung, abgesehen von Situationen, in denen Springen notwendig ist, etwa zur Überwindung eines Hindernisses oder in sportlichen Übungen. Verglichen mit dem skizzierten oft recht 'sprunghaften' kindlichen und jugendlichen Bewegungsverhalten, beschränken sich Erwachsene vorwiegend auf ruhige und ausgeglichene Bewegungsformen. Es bedarf schon eines starken inneren Antriebes bis sie sich zu einem Freudensprung hinreissen

(195) Vgl. dazu und zum Problem der veränderten Lebensbedingungen: Dirx, R.: Das Kind - das unbekannte Wesen. Frankfurt/M. 1967; Hetzer, H./Benner, L./Peé, L.: Kinderspiel im Freien. München 1966; Hellbrügge, Th.: Bewegung und Spiel als Grundelemente der kindlichen Entwicklung. In: Plessner/Bock/Grupe: Sport und Leibeserziehung. München 1967; Mitscherlich, A.: Die Unwirtlichkeit unserer Städte. Frankfurt/M. 1965

(196) Vgl. dazu: Koch, K.: Laufen, Springen, Werfen in der Grundschule. Schorndorf 1968, S. 11 f

(197) Vgl. dazu: Dührssen, A.: a.a.O., S. 16, S. 280
(D. weist u.a. auf den angeborenen Antriebsüberschuss bei Kindern hin.)

lassen (198).Soziale Bedingungen und Konventionen, aber auch das Sicherheitsbedürfnis und mit zunehmendem Alter die veränderten psycho-physischen Gegebenheiten bestimmen einen Wandel des menschlichen Bewegungsverhaltens im Laufe des Lebens. Springen spielt im Leben des Erwachsenen eine andere, meist unbedeutendere Rolle als im Leben des Kindes und des Jugendlichen, es scheint eine mehr 'jugendliche Bewegungsform' zu sein.

8.1. Vom Laufen zum Springen

Im Verlauf der motorischen Entwicklung des Menschen scheint das Springen 'folgerichtig' aus einer "Entwicklungsreihe" (Schmidt-Kolmer) hervorzugehen. Zuerst 'lernt' (199) der Säugling in verschiedenen Lagen den Kopf zu heben. Den Bewegungen des Kopfes folgen die der oberen Gliedmaßen, der Arme, mit den Händen als Greiforgane und schließlich die Bewegungen des Rumpfes und der unteren Gliedmaßen. Diese Fertigkeiten führen vom Liegen zum Sitzen, dem das Kriechen und Krabbeln und schließlich das Stehen folgen. Die Aufrichtung vom 'Vierbeiner' zum 'Zweibeiner' (Elevation) ist dabei ein entscheidendes Ereignis im Hinblick auf die weitere Entwicklung. Sie hängt ab von dem Vermögen, das Gleichgewicht zu halten, entgegen der den Körper ununterbrochen hinabziehenden Schwerkraft.
Dem Stehen folgt als erste Bewegungsform in aufrechter Haltung das Gehen. Bei jedem Schritt muß dabei das Körpergewicht aufge-

---

(198) Offensichtlich ist es unschicklich, das zu tun, was Kinder tun, zumindest darf es nur unter bestimmten Umständen geschehen. Kindern, Artisten, Sportlern und Künstlern ist es gestattet, niemand nimmt daran Anstoß. Für die Welt der Erwachsenen aber bleibt Springen eine nicht-alltägliche Bewegung. So ist man versucht, in dieser Bewegung etwas wie eine 'Oase des Kindlichen und Urtümlichen' zu sehen, die zu betreten nur unter bestimmten Bedingungen gestattet ist.

(199) Es wird dazu auf die Unterscheidung des Wiener Zoologen O. Storch hingewiesen. "Erbmotorik" bezeichnet dabei die starren Verhaltensschemata der Tiere, "Erwerbmotorik" die Tatsache, daß der Mensch alle Bewegungen lernen muß. Vgl. dazu Fetz, F.: a.a.O., S. 82

fangen werden, das abwechselnd von beiden Beinen getragen wird. Das gehende Kleinkind versucht Unsicherheiten dadurch auszugleichen, dass es seine Stützfläche vergrössert und die Arme zu Ausgleichsbewegungen verwendet. Deshalb geht es mit leicht vorgebeugtem Rumpf, ein wenig einwärts gedrehtem Hüft- und Kniegelenk sowie breitbeinig. In verschiedenen Geschwindigkeiten lernt und übt es das Gehen, so dass es schliesslich in gesteigerter Form, bei rascher Schrittfolge zum Laufen wird. Je kraftvoller der Abstoss in den einzelnen 'Schritten', desto ausgeprägter wird die Laufbewegung. Bisweilen verändert sie sich zu einer tänzelnden Bewegung, die an das Hüpfen erinnert (200).

Je vollkommener die Laufbewegung beherrscht wird, desto ausgeprägter ist die 'Luftphase'. Indessen ist es nicht der daraus scheinbar 'logisch' hervorgehende 'Lauf-Sprung' von einem Bein auf das andere, den das Kind zuerst lernt, sondern meist ist es das Springen mit beiden Beinen, auf der Stelle oder von einem Gegenstand herunter. Dies hängt mit der anatomisch-physiologischen Ausstattung des Haltungs- und Bewegungsapparates zusammen, sowie mit der Organisation der motorischen Zentren. Sowohl das Lösen vom Boden im Absprung, als auch das Auffangen der 'Fallwucht' bei der Landung, lassen sich offensichtlich mit beiden Beinen zusammen früher bewältigen. Ausserdem muss das Kind, will es springen, imstande sein, seine Kräfte auf den Absprung hin zu organisieren und auch in der 'Landung' sein Gleichgewicht aufrechtzuerhalten.

Häufig sind bei Kleinkindern eigentümliche Beugebewegungen des Rumpfes zu beobachten, in die die Arme und Beine mit einbezogen werden. Sie tun es, wenn sie sich freuen oder wenn sie an einen zu hohen Gegenstand herankommen wollen. Dieses Verhalten hat etwas gemeinsam mit einer Ausholbewegung, dem Schwungholen oder Anschwingen zu einem Sprung. Solange allerdings die Beinmuskulatur noch zu schwach und das Zusammenspiel oder die Koordination

---

(200) Vgl. dazu die Beobachtungen von Nemessuri, M.: "Funktionelle Sportanatomie". Berlin 1966, S. 21 u. 299; sowie die Darstellung über 'Behinderte Kinder'.

der Bewegungsimpulse noch nicht in ausreichendem Masse gegeben ist, gelingt das Springen noch nicht. Was die Kinder jedoch in diesen Bewegungen erleben, ist die Möglichkeit der Entlastung und Erleichterung im Wegstreben vom Boden. Das Springen scheint, wie alle motorischen Vollzüge, in verschiedener Hinsicht "reifungsbedingt" (Meinel) zu sein, d.h. abhängig von der Reifung und der Entwicklung des Nervensystems und der psychischen Gegebenheiten (201).
Aus Untersuchungen (A. Gesell/Amatruda, E. Schmidt-Kolmer, G. Sievert, L. Carmichael, K. Meinel, H. Möckelmann und M.Nemessuri; genaue Angaben im Literaturverzeichnis) geht hervor, dass das Springen mit beiden Beinen, als Grundform, durchschnittlich im 3. Lebensjahr erlernt wird. Nach E. Schmidt-Kolmer und K. Meinel beherrscht das Kind zuerst das Herunter- und Niederspringen, während A. Gesell/Amatruda in ihrer "Developmental Schedules" als erste Form angeben: "Jumps: with both feet. In place" (30 Monate) und bei 36 Monaten, "Jumps: from bottom stair. Both feet". (202) Demgegenüber gibt G. Sievert (203) folgende Daten: 20 Monate, aus dem Stand hochspringen; 22 Monate, von einer niedrigen Stufe herunterspringen; 36 Monate, von der letzten Treppenstufe herunterspringen (204).

---

(201) Buytendijk weist darauf hin, dass "jede Tierart (auch der Mensch) ein eigenes Tempo und eine eigene Weise motorischer Entwicklung aufweist, die im Zusammenhang mit dem späteren Leben erklärlich ist." (Buytendijk, F.J.J.: a.a.O., S. 262).Vgl. auch Handbuch der Psychologie, Bd. 3, S. 436 (W. Metzger) "Nacheinander erwachen die verschiedensten Funktionen, Fähigkeiten, Möglichkeiten des Erkennens und der Auseinandersetzung mit der Wirklichkeit."
Meinel, K.: a.a.O., S. 272

(202) Gesell/Amatruda: Developmental Diagnosis. Normal and Abnormal Child Development. New York 1948, S. 79/80

(203) Sievert, G.: Die Entwicklung der Kinder. In: Das körperbehinderte Kind, Berlin 1968, S. 118 ff

(204) Wieder andere Durchschnittswerte fand J. Kiphard mit einem "Test für Motometrische Funktionsprüfung" (Arbeitstest; bis jetzt unveröffentlichte Angaben; Jugendpsychiatrische Klinik, Hamm.)
Es werden genannt:

2 J.:	Hüpfen beidbeinig
2 1/2 J.:	Springen als Niederspringen beidbeinig (Stuhltest)
3 J.:	Niederspringen (kniehoch)
4 J.:	beidbeiniges Vorwärts- und Hochspringen über verschiedene Höhen

Die Verschiedenheit der Angaben lässt darauf schliessen, dass das Entwicklungstempo und die Entwicklungsstufe auch von äusseren Faktoren mitbestimmt werden.
In einer Untersuchung über "Verhalten und Entwicklung des Kleinkindes" weist Schmidt-Kolmer nach, dass die einwandfreie Ernährung und Pflege der Kleinkinder nicht ausreichen, um eine normale körperliche Entwicklung zu sichern. Besonders das Fehlen einer emotionalen Bindung wird als eine Ursache für Entwicklungsverzögerungen verantwortlich gemacht. Für das Erlernen des Springens ergaben sich bei Dauer-Heimkindern (Kinder, die ständig in Heimen untergebracht sind) gegenüber Kindern, die nur tagsüber im Heim sind, Verspätungen bis zu 3 Lebensvierteljahren (205). Zu ähnlichen Ergebnissen kommt René Spitz, der in seinen "Hospitalismus-Untersuchungen" allgemein ein starkes Absinken des Entwicklungsquotienten bei weniger gut betreuten Kindern feststellt. Die Kinder in den beiden verglichenen Heimen (Findelhaus und Säuglingsheim) hatten 'theoretisch' gleichviel Bewegungsspielraum. Offensichtlich war es aber das Fehlen emotionaler Bindungen, das den Erwerb lokomotorischer Fähigkeiten verzögerte. "Die Sicherheit, die ihm die Mutter auf dem Gebiet der Lokomotion bietet, die emotionale Lockung, die sich darin ausdrückt, dass sie das Kind ruft, veranlassen das Kind zu laufen. Wenn dieser Anreiz fehlt, können selbst zwei- bis dreijährige Kinder nicht laufen." (206)
Aus diesen Untersuchungen kann geschlossen werden, dass das Springen - wie alle anderen Bewegungen - zwar spontan in Umgang und Spiel erlernt wird, dass jedoch direkte und indirekte Anleitung, der Aufforderungscharakter der Umwelt sowie die emotionalen Bindungen eine bedeutende Rolle spielen (vgl. Anm. 201).

---

(205) Schmidt-Kolmer, E.: Verhalten und Entwicklung des Kleinkindes. Berlin 1959
Vgl. dazu auch: Nitschke, A.: Das verwaiste Kind der Natur. Tübingen 1962, S. 64

(206) Spitz, René: Hospitalismus I. In: Bittner/Schmid-Cords (Hrsg.), Erziehung in früher Kindheit. München 1968, S. 93

Kindliches Lernen findet hauptsächlich in einer "Aktions- und Verhaltenswelt" statt, "in der alles unter dem Aspekt der Handlichkeit und Unhandlichkeit, der Wirksamkeit und Unwirksamkeit steht" (207). So können sich materielle Voraussetzungen, soziale Gegebenheiten und emotionale Bindungen auch auf die motorische Entwicklung auswirken. Je günstiger die Voraussetzungen sind, je mehr Antriebsfaktoren, Anreize, lockende Ziele und hilfreiche Unterstützung vorhanden sind, desto eher müsste ein Kind auch das Springen erlernen (208).
Mit dem Springen scheint in der Entwicklung der Grundformen der Lokomotorik ein 'relativer' Abschluss erreicht zu sein. Im spielerischen Umgang und durch wiederholendes Üben steigert das Kind in der Folgezeit sein Sprungvermögen und lernt weitere Sprungformen dazu. Durch Übung werden die Möglichkeiten zunehmender "Differenzierung" und "Zentralisation" genützt, um auch in schwierigen und komplizierten Sprüngen ein reibungsloses Zusammenspiel sensorischer Erregungen der verschiedenen Sinnesgebiete und motorischer Erregungen zu erreichen (209). Mobilität und Geschicklichkeit, Schnelligkeit und Kraft machen Springen schliesslich zu einer Bewegung von grosser Vielfalt, die auch in schwierigen Variationen bei entsprechender Übung beherrscht werden kann.

8.2. Der Wandel der Motorik

Zwischen der motorischen Entwicklung und dem Weltverhältnis des Menschen bestehen vielseitige Beziehungen (210). So sieht Buytendijk in der 'Pubertät' oder 'Reifezeit' die "wichtigste Phase der individuellen Menschwerdung", die in ihren motorischen Erscheinungsweisen auch durch ein sich wandelndes Welt- und Selbstverhältnis geprägt ist. In dieser Zeit des Übergangs

---

(207) Werner, H.: Einführung in die Entwicklungspsychologie. München 1953, S. 267

(208) In einer Untersuchung, über die im Anschluss berichtet wird, wurde versucht festzustellen, unter welchen Bedingungen Kinder und Geschädigte Springen am leichtesten lernen.

(209) Vgl. dazu Kohl, K.: a.a.O., S. 105

(210) Zu diesem Problemkreis vgl. u.a.:
Bu-ytendijk, F.J.J.: a.a.O., S. 294; Langeveld, M.J.: Studien zur Anthropologie des Kindes. Tübingen 1956; Nitschke, A.: Das verwaiste Kind der Natur. Tübingen 1962

zum Leben des Erwachsenen zeigt die Motorik häufig eine gestörte Dynamik und Koordinationsfähigkeit (211).Folgen dieser Veränderungen können verminderte Gewandtheit und geringere Zielbestimmtheit sein, so daß die Bewegungen oft plump und unsicher, gehemmt oder überschießend wirken. Beim Springen, mit seinen erhöhten Anforderungen an Bewegungssteuerung in der Balance, sowie an Koordination und Organisation der Muskelkräfte, können dadurch Schwierigkeiten entstehen. Andererseits bietet es durch seine relativ kurze Belastungszeit Möglichkeiten zur Koordinations- und Konzentrationsschulung, die gerade in dieser Phase nützlich sind (212).
Als Phase des Übergangs ist die 'Pubertät' eine Zeit erhöhter Plastizität, auch im motorischen Bereich. In ihr entscheidet es sich meist schon, ob Bewegungsformen sich frühzeitig verfestigen und es zur Rückentwicklung motorischer Fähigkeiten kommt oder ob die sich bietenden Möglichkeiten zu hohem motorischen Können genutzt werden. Häufig treten schon in dieser Zeit 'jugendliche Bewegungsformen',wie das Springen, in den Hintergrund, werden 'verlernt' und gehören nicht mehr zum normalen Bewegungsrepertoire. Die Motorik wird angepaßt an die Erfordernisse des Zeit, die den Menschen weitgehend von aktiver, körperlicher Betätigung entlastet. 'Handgriffe', konventionelle

---

(211) Das gegensätzliche Erscheinungsbild dieser Zeit wird mit Begriffen wie "Umsturz" (Homburger), "Auflösung" (Möckelmann) oder "Zerfall" (Neuhaus) zu charakterisieren versucht. Heute scheint es in Anbetracht der sog. 'interindividuellen Schwankungsbreite' überhaupt fragwürdig, zu allgemeinen Aussagen zu kommen.
(Vgl. Meinel, K.: a.a.O., S. 311)

(212) Vgl. dazu: Mellerowicz, H.: Das körperliche Leistungsvermögen der heutigen Jugend. München 1965
M. zeigt anhand von Leistungskurven, daß bei den Schnellkraftübungen des Hoch- und Weitsprungs in der Zeit der Pubertät bei den Knaben kein Leistungsabfall festzustellen ist, bei den Mädchen lediglich ein Rückgang des Leistungszuwachses (a.a.O., S. 18).
Vgl. auch die Darstellung der 'Psychomotorischen Übungsbehandlung' sowie 'Springen bei Geschädigten'.

und äusserst zweckmässige, funktionsbestimmte Bewegungen machen das alltägliche Bewegungsleben passiv und antriebsarm. Zudem wird die Lebenseinstellung bestimmt von einem ausgeprägten Sicherheitsstreben, das die menschliche Freiheit und die Bewegung einschränkt. In einer solchen Welt ist für 'Bewegungen überfliessender Lebenskraft', vor allem wenn sie noch mit einem Risiko verbunden sein können, wenig Platz. Ausserdem kann es im Alltag einer zivilisierten Welt mit asphaltierten Wegen, Brücken, Rolltreppen und Aufzügen kaum verwendet werden, sein Brauchwert im unmittelbaren Lebensbezirk ist gering. Es ist deshalb nicht verwunderlich, dass diese aktive und ausgreifende Bewegung nicht zum 'Bild des Erwachsenen' passt, sosehr dieses auch jugendorientiert ist (213).

Mit zunehmendem Alter führen auch die psycho-physischen Gegebenheiten zu Veränderungen der Motorik. Als typische Erscheinungen der sog. Altersmotorik, die an keine bestimmte Altersgrenze gebunden ist, machen sich ein "Mangel an Bewegungsdrang, langsames Tempo und schwerfälliger Bewegungsanfang" bemerkbar. Damit verbunden ist ein gewandeltes 'Verhältnis zur Welt', eine 'Distanzierung', die sich u.a. in einer "Distanz zur Bewegtheit und Bewegung" äussert (214). Die Folgen dieser Alterserscheinungen sind Bewegungsarmut und dadurch eine Einschränkung des Bewegungsraumes. Immer mehr werden deshalb sichere und einfachere Bewegungen anstelle des Springens verwendet, wie Steigen, Klettern oder Kriechen.

---

(213) Vgl. dazu: Tenbruck, F.H.: Jugend und Gesellschaft. Freiburg/Brsg. 1962, S. 49 f
So spricht man heute vom 'sportlich-jugendlichen Typ', dessen Einstellung sich beispielsweise in federnden und elastischen Bewegungen zeigt. Sie hängt offenbar zusammen mit der starken physischen Entlastung, die es gleichzeitig notwendig macht, beweglich und reaktionsschnell, eben 'sprungbereit' zu sein, ständig in einer Spannung, um den vielen Überraschungen dieser Zeit begegnen zu können.

(214) Buytendijk, F.J.J.: a.a.O., S. 327/328
Vgl. dazu auch: Fetz, F.: a.a.O., S. 220;
Nitschke, A.: a.a.O., S. 56 ff

Die Untersuchungen weisen darauf hin, dass Springen als eine der letzten Grundformen menschlicher Bewegung erworben wird. Es folgt in der Entwicklungsreihe der Lokomotorik dem Gehen und Laufen, zuerst als beidbeiniges Springen - meist als Niederspringen - etwa im 3. Lebensjahr. Der Zeitpunkt scheint stark von den 'äusseren Gegebenheiten' abzuhängen, die auch das individuelle Vermögen sowie den Erwerb weiterer Sprungformen beeinflussen (215).
In der Folgezeit der Kindheit, vor allem in der Pubertät, verändert sich die Motorik sowie das Welt- und Selbstverhältnis des Menschen. Die 'jugendliche Bewegung' des Springens verliert an Bedeutung durch ihren geringen Brauchwert in der Welt des Erwachsenen, die weitgehend von Konventionen und sozialen Erwartungen geprägt ist. Das damit verbundene Risiko und die zum Springen notwendige Aktivität unterstützen diese Entwicklung. Mit der Altersmotorik, die durch Ruhe, Bedächtigkeit und Distanz gekennzeichnet ist, gehen schliesslich auch die psycho-physischen Voraussetzungen für das Springen immer mehr verloren.
Diese Veränderungen, die einem Verlernen gleichkommen, vollziehen sich in verschiedener Weise und mit unterschiedlicher Geschwindigkeit. Sie werden dabei ebenso von 'äusseren Bedingungen' beeinflusst wie das Erlernen von Bewegungen. Wie gross dieser Einfluss auf die motorische Geschicklichkeit und auf das Lernvermögen ist, muss für die einzelnen Bewegungsformen in speziellen Untersuchungen nachgewiesen werden.

---

(215) Vgl. dazu: Sievert, G.: a.a.O., S. 124;
"Ist die erfahrbare Welt gross und zugleich kindgemäss, so fördert sie die Entwicklung in jeder Richtung, besonders die Körpermotorik."

Fetz, F.: a.a.O., S. 216: "Der Mensch braucht zu seiner normalen körperlichen Entwicklung (in Haltung und Bewegung) ausser seinem Körper, den artgemässen Umgang, das Vorbild und eine gewisse 'soziale Wärme'."

8.3. Das Erlernen des Springens

8.3.1. Untersuchungen und Beobachtungen

Um herauszufinden, welche äusseren Gegebenheiten sich günstig auf das Erlernen des Springens auswirken, wurde untersucht, wo und wann Kinder erstmals einen Sprung wagen und unter welchen Bedingungen, welche Rolle dabei die Eltern spielen und welcher Einfluss Hilfen oder Hilfsgeräte haben. Schliesslich sollte festgestellt werden, warum einige Kinder früher, die anderen später zum Springen kommen. Insgesamt wurden die Eltern von 30 Kindern an Hand eines Beobachtungsbogens befragt. Die Kinder waren zum Zeitpunkt der Untersuchung zwischen 2 und 4 Jahre alt (216). Aus den Antworten geht hervor, dass folgende Gegenstände offensichtlich einen besonderen Aufforderungscharakter für Sprungbewegungen besitzen (217): die letzte Stufe einer Treppe, der Rinnstein an der Strasse, niedere Mauern oder Bänkchen, Sandkastenumrandung und Betten. Die Reihenfolge entspricht der Häufigkeit, mit der die Angaben von den Eltern, auf die Frage nach dem ersten Sprung und den beliebtesten 'Sprungplätzen' ihrer Kinder, gemacht wurden. Alle beobachteten Kinder sprangen bei ihren ersten Sprungversuchen nach unten, d.h. das Springen begann für sie mit einem Sprung nach unten, als einem 'Springen mit der Schwerkraft'. In der "Entwicklungsreihe" kam das Springen immer erst nach dem Gehen und Laufen, die angegebenen Altersdaten sind sehr verschieden; sie reichen von 15 Monaten bis zu 2 1/2 Jahren mit einer Häufung bei 1 1/2 - 2 Jahren. Meist lernten die Kinder das Springen von selbst und oft recht unvermittelt, ohne Hilfe durch Erwachsene. Wieviele Versuche zuvor unternommen wurden, konnte nicht festgestellt werden, da

---

(216) Die Art des Vorgehens entspricht 'Erkundungsuntersuchungen', um Anhaltspunkte zu gewinnen und Vermutungen auf ihren Bedeutungsgehalt zu überprüfen. Entsprechend sollte mit den Beobachtungsbogen Entwicklung und Umgang speziell im Hinblick auf das Springen festgestellt werden.

(217) Vgl. dazu: Langeveld, M.J.: Studien zur Anthropologie des Kindes. Tübingen 2/1964, S. 146
"Irgendeine Dingeigenschaft appelliert an uns, und der Gegenstand spricht uns sozusagen im Gerundivum an: der Gegenstand verlangt von uns, dass wir etwas mit ihm tun." (Vgl. auch das Pathische bei Buytendijk, F.J.J.: a.a.O., S. 298)

den Eltern im allgemeinen erst die fertige Bewegung auffiel (218).

Besonders aufmerksame Eltern stellten fest, dass die Versuche mit etwa 1 1/2 bis 2 Jahren beginnen, sie scheinen jedoch von den jeweiligen Möglichkeiten wesentlich mitbestimmt zu werden. In einigen Fällen konnten Kinder in diesem Alter bereits einfache Nieder-Sprünge ausführen. Meist springen die Kinder erstmals dort, wo auch ein grosser Schritt ausreichen würde (s.o.), das beidbeinige Springen wird so zu einem 'Schritt, gleichzeitig mit beiden Beinen'. Zureden, Hilfen und dgl. können eine wichtige Rolle spielen, vor allem bei grösseren Höhen, aus denen die Wucht des Aufsprungs zu gross und vielleicht schmerzhaft wäre. Misserfolge wirken hemmend und verzögernd, vor allem wenn sie mit Schmerz-Erlebnissen verbunden sind.

Kinder mit viel Bewegungsfreiheit und Bewegungsanreizen innerhalb und ausserhalb der Wohnung scheinen Kindern, bei denen diese - oft nur geringfügig - eingeschränkt sind, motorisch überlegen und lernen das Springen etwas früher (219). So sprangen zwei Kinder mit noch nicht 2 Jahren auf einer 'Couch' wie auf einem Trampolin. Sie waren nicht nur imstande, ihr Gleichgewicht zu halten, sondern sie nützten die federnden Eigenschaften, um sich hochwerfen zu lassen oder in die Weite zu springen. Die Kinder hatten offenbar durch Zufall im spielerischen Umgang diese Eigenschaften entdeckt und die sich daraus ergebenden Möglichkeiten mit zunehmender Begeisterung ausprobiert.

Diese Beobachtungen bestätigen die Erfahrung, dass die äusseren Bedingungen und Möglichkeiten zu der motorischen Entwicklung in unmittelbarer Beziehung stehen und diese zu stimulieren vermögen. Die Eigenaktivität des Kindes kann offensichtlich durch

---

(218) auf den eigentlichen Lernvorgang soll deshalb im folgenden Abschnitt noch näher eingegangen werden.

(219) Vermutlich spielt auch die Stellung in der Geschwisterreihe eine Rolle. So lernte das erste Kind 'Springen' oft bedeutend später als die folgenden Geschwister. Genauere Angaben lassen sich allerdings mit dem vorliegenden Material nicht machen. Offensichtlich handelt es sich dabei allerdings um eine allgemeine Erscheinung, die sich u.a. auch motorisch auswirkt. (Vgl. Handbuch der Psychologie, Band 3: Entwicklungspsychologie, Göttingen 1959, S. [illegible])

ein entsprechendes Angebot an Reizen angeregt werden, so dass die motorische Entwicklung eine Beschleunigung erfährt, d.h. das Kind lernt das Springen umso eher, je mehr Antriebsfaktoren dafür vorhanden sind (220).
Wie schwierig und vielschichtig diese Zusammenhänge sind, soll ein Exkurs über die Verwendung von Gehhilfen zeigen: Bei Kindern, bei denen derartige unter der Bezeichnung "Gehfrei" im Handel befindliche Geräte verwendet wurden, konnte keine Beschleunigung ihrer motorischen Entwicklung, im Hinblick auf das Erlernen des Springens, gegenüber vergleichbaren Kindern festgestellt werden. Dieses Ergebnis führt zu folgenden Überlegungen: Zwar ist es durchaus möglich, dass das Kind sich mit der Hilfe früher aufrecht bewegt, 'früher gehen kann', weil dieses Gerät es stützt, dies ist aber nur das 'Gehen mit Hilfe'. Die Erfahrungen des freien Gehens sind andere: es beginnt mit dem Aufrichten, der Notwendigkeit, Balance zu halten, es ist von Unsicherheit begleitet und oft auch vom Fallen (221). Diese Erfahrungen gehören aber zum Gehen und erst sie machen Gehen zu einer spezifisch menschlichen Bewegung. Hinzu kommt, dass zu langer und zu früher Gebrauch von Gehhilfen offensichtlich nachteilige Auswirkungen haben kann (222). Daraus ist zu schliessen, dass das Kind die Bewegungen des Springens besser von selbst, aus sich heraus erlernen sollte, um die Eigenarten dieser Bewegungen kennenzulernen und mit ihnen fertigzuwerden. Eine Hilfestellung der Eltern oder Pflegepersonen kann dabei durchaus positive Auswirkungen haben.

---

(220) Diese Sachverhalte müssten für eine 'frühkindliche Förderung' näher erforscht werden, um über die Grenzen in anatomisch-physiologischer und psychologischer, vor allem aber anthropologischer Hinsicht Auskunft zu erhalten.

(221) Nicht umsonst bezeichnet E. Straus das Gehen als eine "Bewegung auf Kredit". - Vgl. dazu auch Langeveld, M.J.: Studien zur Anthropologie des Kindes. Tübingen 1964,S.180

(222) Vgl. dazu: Bläsig, W./Schomburg, E.: Das Dysmelie-Kind. Stuttgart 1966, S. 22
Dührssen, A.: a.a.O., S. 16

Ist das Springen erst einmal gelungen, so wird es immer wieder geübt, schließlich hüpfen und springen die Kinder bei jeder sich bietenden Gelegenheit, sie werden zu "Hüpfern", wie es eine Mutter ausdrückte. Spielend erlernen sie die verschiedensten Sprungformen und Bewegungskombinationen, beispielsweise das Springen aus dem Lauf, und gelangen bei genügend Bewegungsspielraum und günstigen Voraussetzungen oft rasch zu hohem Können.
Nach den Aussagen der Eltern fällt das Erlernen des Springens meist in eine Zeit zunehmenden Selbstvertrauens und erhöhter Selbständigkeit im motorischen Bereich. Die genauen Ursachen lassen sich freilich nicht feststellen, wahrscheinlich aber handelt es sich um wechselseitige Beziehungen zwischen dem motorischen Vermögen und dem u.a. vom Erfolg geförderten Selbstbewußtsein (223).Aufschluß darüber könnte eine genauere Betrachtung des Lernvorganges geben, also eine Untersuchung, wie es in einem bestimmten Alter, bei einer bestimmten Reife zum Erlernen des Springens kommt (224).

8.3.2. Der Lernvorgang

Die im letzten Abschnitt dargestellten Beobachtungen haben gezeigt, daß Kinder das Springen in seiner Grundform meist von selbst, aus sich heraus und als ganze Bewegung lernen. Dabei müssen bestimmte psychologische, physiologische sowie anatomische Bedingungen, wie etwa Steuerungs- und Koordinationsvermögen von Einzelbewegungen und eine entsprechende Ausbildung des Halte- und Bewegungsapparates, erfüllt sein (225).Darüber

---

(223) Ähnliche Beobachtungen glaubt R. Kischnik gemacht zu haben. "Die Erfahrung zeigt, daß Kinder, wenn sie gelernt haben, richtig abzuspringen und vom Boden loszukommen, auch innerlich freier und selbständiger werden." (a.a.O.,S.33) Außerdem liefern die Untersuchungen bei Behinderten weitere Hinweise.

(224) Vgl. dazu Buytendijk, F.J.J.: a.a.O., S. 262

(225) Vgl. Meinel, K.: Bewegungslehre. Berlin 1966, S. 339 "Das Erlernen neuer Bewegungen...ist...gebunden an eine ausreichende Funktionsreife unseres Organismus, seiner Organe und insbesondere an die Funktionsreife des zentralen Nervensystems."

hinaus sind die 'äusseren Gegebenheiten' bedeutsam, sowohl für das Lernen überhaupt wie für die Lerngeschwindigkeit. Nun kommt aber der erste Sprungversuch nicht einfach dadurch zustande, dass diese Bedingungen erfüllt sind, sie schaffen lediglich die Voraussetzungen dafür, dass das Kind springen kann. Damit das Kind schliesslich springt, dazu bedarf es offensichtlich mehr, es muss auch springen 'wollen'. Dieses 'Wollen' ist in der Kindheit anfangs noch allgemein gerichtet und weitgehend bestimmt von dem Drang, sich zu bewegen. Lusterlebnisse einmal erfahrener Körperzustände verbunden mit einer elementaren Freude an der Bewegung führen dazu, dass Kinder oft mit grosser Ausdauer Sprungbewegungen von der Treppe oder vom Rinnstein üben. Dieses Handeln geschieht weniger aus bewussten Motiven, sondern es ist mehr ein "freier Erwerb, (der) durch ein aktives Suchen und Probieren von passenden Lösungen gekennzeichnet" ist. Das Kind wird dabei angeregt vom Tun der Personen seiner unmittelbaren Umgebung, das es nachahmt, dann aber auch durch die Dinge, die zum 'Tun und Mittun' auffordern und es zu den verschiedensten Bewegungen veranlassen (226). So springen Kinder viel und in allen Situationen, bis sie ihre Leistungsgrenze erreichen, die vom 'Können' und 'Wollen' gemeinsam bestimmt wird. Dies ist dann der Fall, wenn etwa die Sprunghöhe als gefährlich empfunden wird und Angstgefühle hervorruft. Diese Angst kann die Bewegungsimpulse hemmen sowie das Koordinationsvermögen stören und dadurch bewegungsunfähig machen, so dass das 'Wollen' nicht mehr fähig ist, die Motorik auf den Sprung hin zu organisieren. Buytendijk bezeichnet diesen Zusammenhang als einen "Zirkel zwischen Instabilität, Hemmung des Willensimpulses und Angsteffekt" (227), der nur durch entsprechende Bewe-

---

(226) Vgl. dazu: Nitschke, A.: a.a.O., S. 150 f
Meinel, K.: a.a.O., S. 352
Buytendijk, F.J.J.: a.a.O., S. 299
Langeveld, M.J.: a.a.O., S. 136 u. 146 f
(s. auch im vorhergehenden Abschnitt)

(227) Buytendijk, F.J.J.: a.a.O., S. 273 (vgl. zum Problem des Wollens: Handbuch der Psychologie; Band 3, Entwicklungspsychologie, S. 481 ff; Rudik, P.A.: Psychologie. Berlin 1963, S. 432)

gungserfahrungen aufgebrochen werden kann. Besonders bei Ungeübten ist dieser "Konflikt des Nicht-Können-Wollens und Nicht-Wollen-Könnens" (Buytendijk) zu beobachten (228). Mit jedem Sprung macht jedoch das Kind neue Erfahrungen, erweitert sein Können und gewinnt dadurch an Sicherheit. So sammeln Kinder, die mit sichtlicher Freude in immer neuen Formen über ein Hindernis springen, im Wiederholen und Probieren Bewegungserfahrungen. Sie gewinnen auf diese Weise, weniger systematisch und rational als intuitiv und pragmatisch, Einsichten und vertiefen ihr Können. Die optischen, taktilen und kinästhetischen Empfindungen und Erfahrungen schaffen so die Voraussetzungen für neue und andere Sprungformen, während die geübten gleichzeitig sicherer und gewohnter werden. "Mit der Erlernung einer neuen Bewegung wird aber zugleich eine ganze Gruppe neuer Bewegungsmöglichkeiten erschlossen" (229), andererseits ist jedoch "der Erwerb von neuen Bewegungen in stets zunehmendem Masse durch die vorher erworbenen Bewegungserfahrungen bedingt " (230). So wird mit jedem neu beherrschten Sprung die Grenze der Bewegungsmöglichkeiten verschoben. Anschauliche Beweise dieser Steigerungsfähigkeit sind die Kunstformen des Springens in Turnen, Wasserspringen, Ballett und anderen Bereichen (231).

---

(228) Bei ungeübten Erwachsenen tritt dieser Konflikt schon mit relativ geringen Anforderungen auf, bei Kindern meist erst bei echten Überforderungen, in denen die Grenze der Bewegungsmöglichkeiten weit überschritten wird. (Vgl. die Darstellung und Zusammenhänge des Abschnitts "Sicherheit und Überwindung", in dem diese Problematik ebenfalls angesprochen ist. - Sowie Schulze, H.: Der progressiv-domestizierte Mensch und seine Neurosen, München 1964, S. 44
(Der Konflikt zwischen Angst vor dem Wagnis und dem Wunsch des guten Willens.)

(229) Nitschke, A.: a.a.O., S. 175

(230) Meinel, K.: a.a.O., S. 339

(231) So sagt Derwort: Lernen ist "eine progressive Ausweitung dieser Grenze (der Freiheit im menschlichen Leben), und wir können nie ganz absehen, bis zu welchem Grad ein Können steigerungsfähig ist". (Derwort, A.: Zur Psychophysik der handwerklichen Bewegungen bei Gesunden und Kranken. Stuttgart 1948, S. 70)

Motorisches Lernen bedeutet also das Erwerben und Einüben neuer Bewegungsweisen, um sinnhafte Aufgaben bewältigen zu können (232). Der Lernprozess ist dabei einmal die "Bildung neuer Muskelkoordinationen" und eines "neuen Innervationsschemas" sowie ein "Organisieren durch planmässiges Verfügen über Körperschema und Zeit-Raumschema" (233).
Während der Sprung des Ungeübten unsicher und unbeholfen ist, weil er für ihn aus einer Vielzahl von Störungs- und Hemmungsstellen besteht, bewegt sich der erfahrene Springer sicher im Raum. Daran zeigt sich, welche Bedeutung der Verfügung über ein Raum-Zeit-Schema im Springen zukommt. Solange der Raum, der zu überspringen ist, als gefährlich erlebt wird, können Hemmungen und Ängste den Sprung beeinträchtigen oder sogar verhindern. Andererseits genügt oft eine kleine Hilfe oder Unterstützung, um die Ängste und Hemmungen überwinden zu können. Oft springen Kinder erst dann, wenn ihnen die Hand gehalten wird oder ein Erwachsener durch seine Anwesenheit das Gefühl der Sicherheit und des Vertrauens vermittelt. Beim Springen spielen deshalb neben den Möglichkeiten des Leibes und des dazugehörigen Bewegungsraumes auch die situativen Gegebenheiten eine wesentliche Rolle (234).
Um weiteren Aufschluss zu erhalten über die Anforderungen an den Springer und über die Möglichkeiten des Springens in der Bewegungsschulung sowie über die Hilfsmassnahmen, um etwa auch gehemmte Kinder zum Springen zu bringen, wurden Untersuchungen und Versuchsreihen mit behinderten Kindern durchgeführt. Die Ergebnisse sollen im folgenden dargestellt werden.

---

(232) Meinel, K.: a.a.O., S. 337; "Motorisches Lernen ... heisst: eine neue Bewegung erwerben, verfeinern, festigen und anwenden." (M. unterscheidet dabei 3 Phasen: 1. Erwerb der Grobform, 2. Korrektur und Verfeinerung, 3. Festigung und Anpassung der Bewegung.)

(233) Buytendijk, F.J.J.: a.a.O., S. 268 und S. 278

(234) Vgl. dazu die Ausführungen über das 'Raumerleben', sowie die "Vorbedingungen des Lernens" bei Buytendijk, F.J.J.: a.a.O., S. 272

9. Springen bei Behinderten

9.1. Die Schäden und ihre Auswirkungen

Wie bei den durchgeführten Beobachtungen, soll auch hier nach den jeweils dominierenden Schäden zwischen 'geistig Geschädigten' (und Intelligenzschwachen), Körperbehinderten und Blinden unterschieden werden. Damit ist keine Trennung beabsichtigt, vielmehr wird die Darstellung zeigen, ob es Zusammenhänge zwischen dem Grad der körperlichen Behinderung und den intellektuellen Fähigkeiten gibt, und wie sich geistige Schäden im motorischen Bereich, im Hinblick auf das Springen, auswirken. Zum besseren Verständnis sollen in einem Überblick die Erscheinungsformen der Schäden und Behinderungen dargestellt werden.

In Untersuchungen hat Lempp festgestellt, dass geistig Geschädigte (und Intelligenzschwache) meist auch in irgendeiner Form motorisch beeinträchtigt sind (235). Es handelt sich in leichteren Fällen um 'Tappigkeit' und motorische Ungeschicklichkeit, mangelnde Koordination und Integration oder motorische Retardierungen (236), in schweren Fällen können es spastische

---

(235) Lempp, R.: Die frühkindliche Hirnschädigung in ihrer Bedeutung für die Sozial- und Heilpädagogik. Sonderdruck aus den "Wissenschaftlichen Informationsschriften des Allg. Fürsorgeerziehungstages e.V., Heft 1/1967

ders.: Das frühkindliche exogene Psychosyndrom. Sonderdruck aus "Fortschritte der Medizin", 82. Jg., Nr. 20, S. 781/782
Folgen frühkindlicher Hirnschädigung:
1. Vorwiegend motorische Ausfälle, etwa durch zerebrale Kinderlähmung in ihren verschiedenen Formen.
2. Vorwiegend intellektuelle Ausfälle, etwa die erworbenen schweren Schwachsinnformen.
3. Psychopathologische Besonderheiten ohne ins Auge fallende motorische und psychische Defekte.

(236) Buytendijk stellte bei Froschversuchen fest, dass bei Entfernung von Teilen der höheren Nervenzentren ein Verlust an Präzision bei den Bewegungen eintritt, die Grundform aber bleibt. (Buytendijk, F.J.J.: a.a.O., S. 178) Bei Hirnläsionen im motorischen und sensorischen Feld der Extremitäten ergaben sich auch beim Menschen immer Störungen der feineren Berichtigungen der Stellung der Beine und der feineren Manipulationen durch Hand- und Armbewegungen.
(Buytendijk, F.J.J.: a.a.O., S. 1

Lähmungen sein (237). Die Schädigung zeigt sich häufig in der mangelnden Erfassung des Bedeutungsgehaltes, der Gefährlichkeit oder Ungefährlichkeit einer Situation . Eine Folge können beispielsweise Distanzstörungen sein, bei denen diese Kinder "auch in üblicherweise als bedrohlich empfundenen Situationen keine Angst" zeigen (238). Oder es kommt zu übertriebenen Angstgefühlen und Hemmungen, die Muskelverspannungen führen zu einem 'steifen' Bewegungsverlauf oder machen sogar eine Bewegung unmöglich (239).
Mangelndes Einschätzungsvermögen, das sich in übertriebener Angst oder übertriebenem Mut (Waghalsigkeit) ausdrückt, ist eine Folge von 'Distanz- und Verhältnislosigkeit' und bei geistig Geschädigten häufig zu beobachten. Aufgrund motoskopischer Untersuchungen wurden von Hünnekens und Kiphard Kriterien für eine Bewegungs-Diagnose beim Trampolinspringen gefunden. Sie stellten dabei eine enge Relation zwischen frühkindlicher Hirnschädigung und motorischer Koordinationsstörung fest (240).

Missbildungen oder krankhafte Störungen schon eines Teils der Extremitäten bei Körperbehinderten verändern das motorische Verhalten; entsprechend dem Grad und der Art der Schädigung ist die Bewegungsfähigkeit beeinträchtigt. Unterschieden werden Missbildungen, etwa Verkürzungen, und organische Veränderungen,bei denen Funktionsmöglichkeiten mehr oder weniger eingeschränkt sind. Fehlen Gliedmassen oder wesentliche Teile der Extremitäten (sog. Dysmelien), so können selbst einzelne Bewegungen, an denen diese nicht beteiligt sind, nicht mehr oder

---

(237) Vgl. folgenden Abschnitt über die Körperbehinderten

(238) Lempp, R.: Die frühkindliche Hirnschädigung.... S. 11

(239) Vgl. Buytendijk, F.J.J.: a.a.O., S. 273 ff

(240) Hünnekens, H.:Kiphard, J.: Motoskopische Untersuchungen beim Trampolinspringen. In: Acta Paedopsychiatrica, Jg. 30/1963, S. 231/324

Vgl. auch die Darstellung über "Psychomotorische Übungshandlung." (S. 118 f)

nur mit Hilfen ausgeführt werden. Jede Schädigung der Extremitäten wirkt sich ausserdem auf die Gleichgewichtsfähigkeit aus, so erschweren beispielsweise unsichere Stützflächen, hervorgerufen durch mangelnde Beweglichkeit zum Ausgleich von Muskelspannungen oder das Fehlen der Arme als 'Balancestöcke' das Gleichgewicht in der Bewegung. Sie wird dadurch unsicher und gehemmt, und manche Bewegungen können überhaupt nicht mehr ausgeführt werden. Die auf diese Weise verursachte Bewegungsbeschränkung engt den Aktionsradius ein, so dass häufig auch die geistig-seelische Entwicklung beeinflusst wird (241). Organische Schädigungen müssen nicht zwangsläufig mit intellektuellen Schäden verbunden sein (242). So haben die bei Lähmungen auftretenden motorischen Störungen ihre Ursachen in zentralen (Zentralnervensystem) oder peripheren (Nerven) Schädigungen. Als Folge sind "die betreffenden Muskeln einer normalen Kontrolle enthoben" (243).Ein Ausfall der 'Hemmungen' führt durch 'pausenlose Impulse zur Muskulatur der Arme und Beine' zu krampfartigen Zuständen, dem sog. 'Spasmus'. Die Lähmungserscheinungen werden meist nach den gestörten Bereichen benannt (244). Besonders bei Mehrfachschädigungen oder bei

---

(241) Auf die Bedeutung der psychischen Faktoren bei körperbehinderten Kindern hat Strasser hingewiesen. (Vgl. Strasser/Sievert/Munk: Das körperbehinderte Kind. Berlin 1968, S. 5)
Sievert zeigt aber in der gleichen Untersuchung, dass diese Sekundärschäden nicht auftreten müssen, dass vielmehr die Plastizität des motorischen Verhaltens und der Entwicklung einen Ausgleich durch "modifizierte Bewegungen" oder "Ersatzbewegungen" ermöglichen. (a.a.O., S. 116)

(242) Vgl. Lempp, R.: Das frühkindliche exogene Psychosyndrom, sowie die Darstellungen im ersten Abschnitt.

(243) Bläsig, W./Schomburg, E.: Das zerebral-paretische Kind Stuttgart 1968, S. 21/22

(244) Die häufigsten motorischen Störungen: (Bläsig/Schomburg: a.a.O., S. 21)
1. Spastische Bewegungsstörung
   a) Störung der Beine, Paraplegie
   b) Störung der Beine und Arme, Tetraplegie
   c) Störung einer Körperseite, Halbseitenlähmung, Hemiplegie
2. Athetotische Bewegungsstörung (Bewegungsimpulse werden nicht mehr gebremst und stören dadurch die Koordination.
3. Ataktische Bewegungsstörung.

weitergehender Schädigung des Hirnorgans sind meist auch die intellektuellen Fähigkeiten in Mitleidenschaft gezogen (245).

Blinde sind zur Orientierung und Raumerfassung, durch den Ausfall des Sehorgans, auf die übrigen Sinne, besonders den Tastsinn und das Gehör, angewiesen. Das Fehlen visueller Umweltreize führt zu den "Urerlebnissen" der psychischen Gehemmtheit bei der Eroberung des Aussenraumes und der wesentlich eingeschränkten Kontaktaufnahme mit anderen Menschen (246). Weitere Folgen sind ein spezifisches Körper- und Bewegungserleben, sowie eine erhöhte Erwartungsspannung. Tasten und Hören, taktile und akustische Reize, bestimmen Raum- und Bewegungserleben. Mit ihnen werden Gegenstände lokalisiert und durch sie wird ein Erinnerungspotential erworben, verbunden mit einem besonderen Raum-Zeit-Schema. Höhe und Tiefe sind für den Blinden Dauer. Durch Übung erwirbt er sich ein äusserst fein ausgebildetes Tast- und Bewegungsempfinden sowie ein Erinnerungsvermögen für 'getastete' und 'gehörte' Entfernungen. Auf diese Weise gelingt es ihm, eine Bewegung zu entwerfen, zwar 'sieht' er Ziel und Entfernung nicht, aber er 'weiss' um sie.

9.2. Untersuchungen und Beobachtungen zum Springen bei Behinderten

9.2.1. Darstellung der Voruntersuchungen

Um erste Anhaltspunkte zu gewinnen, welche Auswirkungen die einzelnen Schädigungen auf das Springen haben, wurden Voruntersuchungen durchgeführt. Insbesondere sollte nach weiteren Hinweisen auf die psychischen und physischen sowie sozialen Voraussetzungen des Springens gesucht werden.

---

(245) Vgl. dazu: Bläsig, W./Schomburg, E.: a.a.O., S. 23 f

(246) Vgl. Handbuch der Psychologie, Bd. 10, S. 427

Die Beobachtungen bei geistig geschädigten Kindern (247) ergaben, dass oft auch körperlich kräftige Kinder nicht in der Lage waren, vom Boden abzuspringen. In einigen Fällen wurde das 'Niederspringen' als 'Sich-fallen-lassen' noch geschafft, nicht mehr jedoch das Überspringen einer Leine und das Hochspringen zu einem Ball. Obwohl die 'Intention' zu springen meist deutlich sichtbar vorhanden war, kam es nicht zur Bewegungsausführung. Dagegen wurde häufig versucht, die Aufgaben durch entwicklungsmässig frühere und einfachere Bewegungen, wie etwa Steigen oder Klettern, zu bewältigen (248). Oft blieb es auch bei mehr symbolischen Bewegungen, beispielsweise hochgestreckten Armen oder Ausholbewegungen. Deutlich wurde, dass ein Zusammenhang zwischen dem Grad der Schädigung und der Fähigkeit zu springen besteht, jedoch Übung und Anleitung eine entscheidende Rolle spielen.

'Hansi' ist 14 Jahre alt, mogoloid und hochgradig schwachsinnig (249). Er ist gross, kräftig und in seinen Bewegungen schwerfällig, von seinen Geschwistern wurde er ständig zum Mitmachen und Üben angeregt.

Die Aufgaben, in verschiedenen Arten zu springen, bewältigte er sofort oder nach kurzer Anleitung. In der Ausführung zeigten sich die für die Schädigung typischen Auffälligkeiten, sie war grob, plump, ungenau usw.

'Joachim' ist 9 Jahre alt, schwer mongoloid (stärkerer Grad) und sieht vermutlich schlecht. Er konnte überhaupt nicht springen, versuchte stattdessen zu steigen oder liess sich in die Arme des Helfers fallen. Statt hochzuspringen nahm er die Arme hoch, reckte sich, richtete den Blick zum Ball und öffnete den Mund.

---

(247) Es handelt sich um Ergebnisse, die anhand einer Beobachtungsreihe im Sommer 1967 an einer Reutlinger Sonderschule gemacht wurden. Dabei konnten 14 geistig geschädigte Kinder im Alter zwischen 8 und 15 Jahren bei ihren Versuchen beobachtet werden, von einem Kasten herunterzuspringen, eine Leine zu überspringen und zu einem Ball hochzuspringen. (vgl. Anhang)

(248) Vgl. Buytendijk, F.J.J.: a.a.O., s. 104
Eine Störung des ZNS führt zum Rückfall der Funktionen auf eine primitive Stufe.

(249) Die Angaben wurden dem Personal- und Beurteilungsbogen der Schule entnommen.

Die Ursachen dieses verschiedenen Leistungsvermögens sind nicht nur in der mangelnden Differenzierung und Zentralisation der Persönlichkeitsstruktur zu suchen, sondern auch im Grad der Übung und der Stimulation. J. war es nicht möglich, die physische Spannung in Bewegung umzusetzen. Dazu war einmal die Spannung zu gering, zum andern fehlte die Fähigkeit, der 'Wille', die Bewegungsimpulse auf das Bewegungsziel hin zu organisieren (250). Dass diese Fähigkeit, auch bei starker Schädigung, in ausreichendem Masse erworben werden kann, zeigt das Beispiel von H. Durch Übung ist es offenbar möglich, eine Verminderung krankhafter, organisch bedingter motorischer Störungen zu erreichen, so dass wenigstens die Grobformen der einzelnen Grundbewegungen, auch des Springens, ausgeführt werden können (251).

Körperlich Behinderte (252) springen, sofern es die Schädigungen zulassen. Sie sind in ihren Sprungleistungen, entsprechend dem Grad der Behinderung, beeinträchtigt, vermögen jedoch durch Übung mit einer Vielzahl von Ausgleichs- und Ausweichbewegungen zu kompensieren (253). Kinder mit Beinschäden setzen betont Arme und Rumpf ein, diese entlasten durch schwunghaften Einsatz die Beine und übernehmen dadurch einen wesentlichen Teil der 'Sprungarbeit'. Für stark geschädigte Hemiplegiker ist Springen ein Ersatz für das zyklische Laufen. Sie bewegen sich 'hinkend', indem sie sich auf demselben Bein springend fortbewegen und das geschädigte nachziehen. Dass Nieder-, Über- und Hochspringen verschieden starker Intentionen und Körpereinsätze bedürfen, zeigte sich auch bei diesen Kindern. Häufig wurde das Niederspringen, nach einiger Übung, aus niedrigen Höhen auch noch von schwer Geschädigten geschafft.

---

(250) Vgl. den Abschnitt über den "Lernvorgang".

(251) Weitere Voruntersuchungen bei geistig Behinderten wurden in der Heil- und Pflegeanstalt Stetten/Remstal durchgeführt. Über sie wird im Zusammenhang mit der 'Psychomotorischen Übungsbehandlung' berichtet.

(252) Die Beobachtungen wurden bei 12 Kindern einer Schule für Körperbehinderte (Spastiker) in Stuttgart-Vaihingen gemacht.

(253) Vgl. dazu: Strasser/Sievert/Munk: a.a.O., S. 116

Für hochgradig Beingeschädigte liegt Springen ohne Hilfen ausserhalb ihrer Bewegungsmöglichkeiten. Stark geschädigte Diplegiker werfen jedoch im Zustand der Freude und Begeisterung ihre Arme in die Höhe und stemmen sich in ihre Rollstühle. Ob darin allerdings der Ansatz zu einem Sprung vor Freude zu sehen ist, kann hier nicht festgestellt werden (254).

Kinder mit Armschäden oder ganz ohne Arme sind beim Springen sehr unsicher. Es fällt ihnen bei diesen Bewegungen vor allem schwer, das Gleichgewicht zu halten, da sich ihre Ausgleichsbewegungen auf Kopf und Rumpf beschränken müssen. Auf den Sprungverlauf wirken sich ausserdem Hemmungen und Angstempfindungen aus, da ihnen der Schutz der Arme fehlt, um sich bei Sturz oder Fall aufzufangen.

Um die Bedeutung der optischen Wahrnehmung für das Springen festzustellen, wurden an einer Stuttgarter Blindenschule Beobachtungen bei geburtsblinden und stark sehgeschädigten Kindern durchgeführt (255). Bei diesen Beobachtungen zeigte sich, dass auch geburtsblinde Kinder, trotz des Fehlens der optischen Orientierung, die verschiedenen Grundformen des Springens beherrschen können. Für die Untersuchung sprangen sie von verschieden hohen Kästen, über eine Leine und zu einem hoch hängenden Ball. Zur Lösung dieser Aufgaben wurde ihnen nur gesagt, wohin und wie sie springen sollten. Meist tasteten sie sich an den Gegenstand heran, um dann durch weitere tastende Bewegungen - meist mit den Füssen - dessen Lage, Grösse oder Höhe sowie beim Niedersprung die Absprungstelle zu erfühlen. Ihre Sprungbewegungen waren am Anfang wenig spontan, jedoch konzentriert, vorsichtig und sichtbar von einer erhöhten 'Erwartungsspannung' begleitet. Diese 'Erwartungsspannung' ermöglicht es ihnen offenbar, sich den Anforderungen der jeweiligen Situationen anzupassen. Schon nach einigen Wiederholungen des gleichen Sprunges wurden die Bewegungen flüssiger, sicherer und verloren teilweise ihren

---

(254) Vgl. die Ausführungen über "Springen und Ausdruck"

(255) Es handelte sich um eine Klasse der Stuttgarter Blindenanstalt "Nikolauspflege" mit 2 geburtsblinden und 4 stark sehgeschädigten Schülern.

defensiv gerichteten Charakter. Auch bei Sprüngen mit Anlauf war dieser Übungseffekt festzustellen.

Die Beobachtungen weisen darauf hin, daß Blinde das Ziel und das Aktionsfeld des Springens zwar nicht sehen, aber darum 'wissen' und seine Strukturen kennen, sie haben es im Gedächtnis und können ihre Sprungbewegung mittels eines hochempfindlichen Tastorgans steuern (256). Erhöhte 'Erwartungsspannung' sowie die Fähigkeit zu äusserst fein ausgesteuerten, nachgehenden und tastenden Bewegungen sollen das höhere Risiko ausgleichen, das mit dem Ausfall eines für den Sprung wesentlichen Sinnes verbunden ist. Es stimmt also nicht mit dieser Ausschließlich - keit, "daß Springen nicht erlernt werden kann, ohne die Fähigkeit zu erwerben, mit den Augen die Absprungstelle zu bestimmen und diese Wahrnehmung mit dem Kraftaufwand zur Überwindung der Entfernung bis zum Absprungpunkt zu koordinieren" (257). Zwar erschwerte das Fehlen der optischen Orientierung das Springen, jedoch können andere Sinnesorgane, vor allem der Tastsinn, Ersatzfunktionen übernehmen. Auf diese Weise werden für das Springen spezifische Bewegungs- und Raumvorstellungen entwickelt. Andererseits wird der Blinde in seinem allgemeinen Bewegungsverhalten nicht so stark zum Springen veranlasst, weil ihm die visuellen Umweltreize als Aufforderungen fehlen. Es müssen ihm deshalb jeweils Gelegenheiten und Hilfen geboten werden für diese Bewegung. Letztlich verhilft das Üben des Springens zu einer Verfeinerung des Raumempfindens, "zu immer neuen Bewegungserfahrungen (und) schließlich zur Bewegungsbeherrschung, die für den Blinden in allen Lagen lebenswichtig ist" (258).

---

(256) Vgl. dazu: Lorenzen, H.: Lehrbuch des Versehrtensports. Stuttgart 1961, S.319

(257) Rudik, P.A.: Psychologie. Berlin 1963, S.352

(258) Lorenzen, H.:a.a.O., S. 368
L. empfiehlt im Rahmen des Blindensports u.a. folgende Übungsformen des Springens: Seilspringen (Möglichkeit der Orientierung am Seilschwung); Niedersprünge (hoher Gebrauchswert); Weitsprung ohne und mit Anlauf; Hochsprung (Wälzer als günstigste Form). Er sieht darin eine "wünschenswerte Ausweitung der Bewegungserfahrung", bei der jedoch besonders auf die Vermeidung von Gefahren zu achten sei.

Zusammengefasst bestätigten die Voruntersuchungen bei Behinderten, dass die Fähigkeit zu springen an verschiedene Bedingungen anatomisch-physiologischer und psychisch-geistiger Natur gebunden ist. Diese sind teilweise reifungsbedingt und hängen mit der Persönlichkeitsstruktur zusammen. Das Zusammenwirken dieser 'physischen' und psychischen' Faktoren, die als 'physische Spannung' und 'Wille zum Springen' bezeichnet werden können (259), ist von einer Vielzahl oft nicht näher bestimmbarer Einzelfaktoren abhängig, die in jeweils verschiedenem Masse bei den einzelnen Sprüngen erfüllt sein müssen.

Sowohl bei körperlich Behinderten als bei geistig Geschädigten und Blinden haben die Beobachtungen ergeben, dass die Folgen der Schädigungen wenigstens zum Teil ausgeglichen werden können. Springen ist deshalb in Grund- und Grobformen, mit wenigen Ausnahmen bei extremen Schäden, für jedenmöglich. Die erhöhten Anforderungen im psycho-physischen Bereich, etwa bei der Kraftwirkung im Absprung oder der Balance in der 'Luftphase' scheinen bei Körperbehinderten die motorische Leistungsfähigkeit zu steigern und bei geistig Geschädigten und 'Bildungsschwachen' als Anregung und Stimulation für Steuerungs- und Koordinationsvorgänge in der Bewegung zu wirken; den Blinden verhilft das Springen zur Ausbildung ihres Raumgefühls und dadurch zu grösserer Sicherheit.

Die Beobachtungen zeigten aber auch, dass es Geschädigten in der Regel offenbar nicht möglich ist, zu einer Bewegungsvollkommenheit zu gelangen, weil dafür entweder die anatomisch-physiologischen oder die psychisch-geistigen Voraussetzungen fehlen. Wahrscheinlich, diese Vermutung wäre noch zu überprüfen, können 'geistige Schäden' dabei schwerer wiegen als körperliche Behinderungen, vorausgesetzt, sie machen das Springen nicht unmöglich. Dies wird durch die Untersuchungen von J.U. Stein

---

(259) Vgl. dazu Buytendijks "Können" und "Wollen", als Voraussetzung für die Bewegungsausführung. (Buytendijk, F.J.J.: a.a.O., S. 272 f)

unterstützt, aus denen hervorgeht, dass zwischen der Bewegungsfähigkeit und der Intelligenz bei geistig Behinderten eine höhere Korrelation besteht als bei Normalen (260).

In welchem Umfang durch Übung Verbesserungen der Motorik bei Geschädigten (vor allem geistig und körperlich Geschädigten) zu erreichen sind, wurde in zwei Versuchsreihen am Beispiel des Springens weiter verfolgt. Ausserdem ist über Möglichkeiten zu berichten, wie auch diejenigen, die unter normalen Bedingungen das Springen nicht lernen, mit dieser Bewegung vertraut gemacht werden können; damit hängt die Frage zusammen, wo und inwieweit Sprunghilfen und Sprunggeräte sinnvoll einzusetzen sind. Schliesslich sollen die in diesen Voruntersuchungen gewonnenen Ergebnisse mit anderen ähnlichen Untersuchungen verglichen werden.

---

(260) Vgl. dazu: Stein, J.U.: Physical Education and Recreation as Adjustment to the Education of Mentally Retarded. In: The Physical Educator, Vol. 24, No. 2, May 1967, Indianapolis/ Indiana.

Buytendijk, F.J.J.: a.a.O., S. 178
Derwort, A.: a.a.O., S. 77
"...Schädigungen an verschiedenen Orten und strukturell ungleichartigen Hirnteilen führen vielmehr zu verschiedenen Stufen der Verwirklichung einer Leistung, der Einordnung eines Subjekts in seine Umwelt. Abbau bedeutet also nicht Wegfall...., sondern Beschränkung der Freiheit eines Lebewesens in der Verwirklichung seines Verhältnisses zu seiner Umwelt..."

9.2.2. Beobachtungsreihen

9.2.2.1. Beobachtungen an einer Sonderschule für Körperbehinderte

An einer Stuttgarter Sonderschule (Tagesschule) wurden 14 Kinder zwischen 10 und 16 Jahren über einen Zeitraum von 5 Monaten während des Unterrichts in Leibesübungen (Krankengymnastik) beobachtet. Sie erhielten in 2 Gruppen jeweils zweimal in der Woche eine Stunde Unterricht, insgesamt 34 Stunden, wobei eine Aufteilung entsprechend der Schäden aus organisatorischen Gründen nicht möglich war. Schwerpunkte bildeten die Gleichgewichtsschulung sowie in den verschiedensten Formen das Hüpfen und Springen. Sprunghilfen standen nicht zur Verfügung. Über jedes Kind wurde ein Beobachtungsbogen geführt, in dem ausser persönlichen Angaben und der Art des Schadens, Auffälligkeiten und Fortschritte im Bewegungsverhalten und der Bewegungssicherheit, vor allem hinsichtlich des Springens, vermerkt wurden.

Die Schäden waren sehr verschieden (261), und die motorischen Störungen reichten von leichten Auffälligkeiten bis zur Unfähigkeit, bestimmte Bewegungen auszuführen. Auch die intellektuellen Fähigkeiten waren z.T. eingeschränkt und beeinträchtigten das Bewegungsverhalten zusätzlich.

Entsprechend der verschiedenartigen Voraussetzungen waren auch die einzelnen Beobachtungsergebnisse unterschiedlich. Den Protokollbögen können als Hinweise entnommen werden: "... machte zaghafte Versuche, auf einem Bein zu hüpfen." - (Zwillinge) "...können jetzt von der Langbank hüpfen und auf den halbhohen Kasten." - "...balancieren kann er jetzt auf breiter Unterlage, etwa der Bank." - "...vom Boden kann er jetzt mit beiden Beinen hochhüpfen." - "...hüpft jetzt im Stand." Bei den Kindern, die Springen konnten, war eine Zunahme der Geschicklich-

(261) Es handelte sich im einzelnen um Hemiplegie, Paraplegie, und Tetraplegie verschiedenen Grades, um Ataxien, und Athetosen, weisse Asphyxie, Osteotomie, Blutarmut sowie eine Nierenmissbildung; meistens waren es mehrere dieser Formen gleichzeitig.

keit festzustellen, sie sprangen spontaner und ihr Sprunggefühl wurde stabilisiert. Die leitende Krankengymnastin stellte fest: 'Fast alle sind mutiger geworden, gewannen an Sicherheit, können das Gleichgewicht besser halten und haben mehr Bewegungsfreude.'

Grosse Schwierigkeiten bereiteten vor allem die Übergänge, etwa von der Lauf- in die Sprungbewegung, wenn zusätzlich geistige Schädigungen vorhanden waren. Es zeigte sich, dass offensichtlich eine geistige Schädigung die motorischen Fähigkeiten in stärkerem Masse beeinträchtigt als körperliche Behinderungen. So meisterten 'nur körperlich Behinderte' die Aufgaben einer Hindernisstrecke im allgemeinen schneller, während zusätzlich geistig Geschädigte oft keine Lösungsmöglichkeiten fanden und Schwierigkeiten - besonders wenn es darum ging zu hüpfen oder zu springen, also den Boden zu verlassen - aus dem Wege gingen (262). Wahrscheinlich führt die geistige Schädigung zu Hemmungen, den sicheren Boden zu verlassen, weil die Fähigkeit der Bewegungsantizipation eingeschränkt ist und ihnen ein Entwurf dieser stärker in die Zukunft hineinwirkenden Bewegung meist erst nach einiger Übung möglich wird.

Auch bei den 'Ausgleichsbewegungen' zum Springen zeigen sich die Auswirkungen der geistigen Schädigung. Während 'nur stark Beingeschädigte' ihre Einzelbewegungen für einen Sprung von der Bank zu organisieren vermögen und durch Strecken und Hochziehen des Rumpfes und schwungvolle Bewegungen der Arme, die Beine vom Boden 'wegziehen', bringen geistig Geschädigte mit vergleichsweise geringer Beinschädigung nur einen Schritt zustande. Ebenso konnte festgestellt werden, dass der Übungseffekt nach einigen Wiederholungen, je nach Grad des Körperschadens, bei 'nur Körperbehinderten' grösser war.

---

(262) Strasser kommt zu dem gleichen Ergebnis:
"Körperversehrte haben also die gleichen motorischen Entwicklungsziele wie Gesunde. Nur gelangen sie auf jeweils andere, ihrer speziellen Behinderung angepasste Weise ans Ziel."
(In: Strasser, H. (u.a.): Das behinderte Kind. Berlin 1968, S. 6 sowie S. 116 u. 121)

So versuchte beispielsweise Gerhard (11 Jahre), der in seinem ersten Lebensjahr an Kinderlähmung erkrankte (linkes Bein: Spitzklumpfuss), durch betonten Rumpf- und Armeinsatz beim Springen seinen Mangel auszugleichen. Er bewältigte die meisten Situationen sehr geschickt und fühlte sich kaum behindert.

Bei Florian dagegen scheint die starke Gehirnschädigung zu dominieren. Sie bestimmt sowohl sein Bewegungs- wie sein Allgemeinverhalten. Er ist überaus ängstlich und zaghaft, zeigt einen etwas hölzernen, aber nicht aussergewöhnlich auffälligen Gang, so dass seine körperliche Schädigung kaum noch zu erkennen ist (Cerebral Palsy - nur noch athetoide Bewegungen der Hände und etwas verzögerte Entwicklung). Durch den Gruppenunterricht hat F. grosse Fortschritte gemacht. Er gewann an Mut und Selbstvertrauen, beteiligte sich lebhaft und klettert jetzt, auch wagt er kleine Sprünge und vorsichtige Hüpfer.

In einigen Fällen mit starken Schäden führte schon das Balancieren wenige Zentimeter über dem Boden oder ein Sprung aus niedriger Höhe zu ausgesprochenen Angstzuständen mit Hemmungen und Schweissausbrüchen. Durch wiederholtes Üben gelang es, diese Erscheinungen zu vermindern.

Als Ergebnisse können festgehalten werden: Bei allen Kindern war nach der Übungszeit eine Verbesserung des Koordinations- und Steuerungsvermögens festzustellen, das sich in einer erhöhten Sicherheit im Bewegungsverhalten äusserte. Kinder, denen von der Schädigung her Springen möglich war, machten Fortschritte in dieser Bewegungsfertigkeit, ausserdem waren sie in grösserem Umfange fähig, durch Ersatz und Ausgleichsbewegungen zu einfachen Hüpfern zu kommen. Aufgrund dieser Erfahrungen erscheint es durchaus denkbar, dass bei entsprechendem Aufwand an Zeit und unter Einsatz von Sprunghilfen und Sprunggeräten, auch noch bei relativ schweren Schäden Springen in Grundformen zu ermöglichen ist. Auf therapeutische Versuche in dieser Richtung wird noch im folgenden eingegangen.

9.2.2.2. Beobachtungen bei geistig Geschädigten

In der Heil- und Pflegeanstalt Stetten im Remstal wurden 25 Kinder über 6 Monate im Unterricht beobachtet. Es waren 2 Klassen mit 12 bzw. 13 Schülern im Alter von 10-15 bzw. 13-15 Jahren. Alle Kinder sind geistig geschädigt, wobei es sich hauptsächlich um frühkindliche Hirnschädigungen und Schwachsinn, daneben Epilepsie und Erethie unterschiedlicher Ausprägung handelt. Über alle Kinder führten die beiden Klassenlehrer (263) Beobachtungsbogen, in die Krankheitsbild und Auffälligkeiten eingetragen wurden. Jede Woche fand eine Doppelstunde in Leibesübungen statt, in der Übungen zur Schulung von Koordinations- und Steuerungsvermögen, hauptsächlich mit verschiedenen Formen des Balancierens, Hüpfens und Springens, im Mittelpunkt standen.

Nach der - relativ kurzen - Übungs- und Versuchszeit von einem halben Jahr waren keine allzu großen Veränderungen und Verbesserungen zu erwarten. Außerdem waren im Rahmen der Untersuchungen, wie schon bei der ersten Beobachtungsreihe, nicht alle außerhalb des Versuchs wirkenden Faktoren zugänglich und konnten deshalb nicht berücksichtigt werden. Es handelt sich aus diesem Grunde mehr um exemplarische Eindrucksanalysen, die auf Tendenzen hinweisen, auch im Hinblick auf weitere Untersuchungen. Zum Abschluß wurde noch ein 'Test' mit verschiedenen Sprungformen bei 12 Schülern durchgeführt, um die Protokollbogen zu überprüfen.

Aus den Aufzeichnungen in den Beobachtungsbogen ist zu entnehmen, daß die Bewegungsausführung (Bewegungsqualität) wesentlich von Grad und Form der Schädigung abhängt (264). Im Zusammenhang mit dem Springen ergaben sich folgende Beobachtungen: Schwerfällige, zähe Bewegungen, aber auch zappelig verkrampfte etwa bei Erethikern,

---

(263) Für die Versuche stellten sich freundlicherweise Frau Dierlamm und Herr Hoffmann mit ihren Klassen zur Verfügung. Der Unterricht wurde mit dem Verfasser regelmäßig besprochen.

(264) Vgl. dazu die Ausführungen über 'Geistig Geschädigte'.

die in der Erregung eigenartig hüpfende und tänzelnde Bewegungen ausführen. Vor allem weniger geübte und stärker geschädigte Kinder waren anfangs beim Springen gehemmt und ängstlich, hauptsächlich dann, wenn sie einen Raum überbrücken mussten; es gab aber auch solche, die zuviel riskierten und ihr Leistungsvermögen überschätzten. Insgesamt waren die Ängstlichen und Scheuen in der Überzahlt, jedoch konnte bei den meisten Kindern am Ende der Versuchszeit eine größere Sicherheit im motorischen Bereich festgestellt werden. Ihre Sprungbewegungen waren weniger gehemmt, spontaner und genauer im Hinblick auf die Situation, auch störende Begleitbewegungen gingen zurück. Vier Kinder wagten überhaupt ihre ersten Sprünge, während andere ihre Bewegungen qualitativ und quantitativ verbesserten.
Einige Fälle sollen dargestellt werden:

'Dieter' scheute riskante Bewegungen, war gehemmt und brauchte selbst zu einfachen Sprüngen eine Hilfe. Am Ende des Versuchs sprang er zum ersten Mal allein auf und über den 'Turn-Bock', auch aus einem Anlauf heraus. Durch Übung und Bewegungserfahrung gewann er Vertrauen zur eigenen Leistungsfähigkeit und verlor auf diese Weise die Angst, die bis dahin das Springen verhinderte. In seinem Wesen ist D. freier und 'zugänglicher' geworden. Allerdings darf diese Veränderung nicht allein auf die Sprungübungen zurückgeführt werden.

'Roland' zeigte unkoordinierte und zappelige Mitbewegungen beim Laufen und Hüpfen. Nach den Balance- und Sprungübungen sind sein Verhalten und seine Bewegungsweise ruhiger, konzentrierter und beherrschter geworden. R. gewann auch an Selbstvertrauen.

'Michael' ist ein Erethiker, der viel zappelte und auf der Stelle hüpfte, vor allem wenn er sich freute. Er übte spontan nach dem Unterricht, von einem Tisch herunterzuspringen.Sein Zappeln hat etwas nachgelassen, er ist lockerer, gelöster und mutiger geworden, so daß er jetzt auch Aufgaben selbständig anpackt.

'Fred' konnte kaum hüpfen, er wagte es nicht, ein noch so niederes Hindernis zu überspringen. Nach vielen Anläufen ging er schließlich aufs Trampolin und begann nach zaghaften Versuchen zu springen. Seine Verwunderung und sein Stolz auf diese 'neue Bewegung' waren groß, er würde jetzt

am liebsten jeden Tag hüpfen.

Mit dem Trampolin als 'Sprunghilfe' gelang es auch in anderen Fällen, geistig geschädigte Kinder zum Springen zu bringen und ihnen ein 'Sprungerlebnis' zu vermitteln als Anreiz für weitere Sprünge.

'Ewald' ist jetzt 15 Jahre alt und sehr kräftig. Ausser einer geburtsbedingten, hirnorganischen Schädigung ist seine Wirbelsäule deformiert. Er war zuerst in der 'Hilfsschule' und versagte dort im Lesen. Dieses Versagen verstärkte offenbar die schädigungs-bedingten Störungen und führte dazu, dass er sich überhaupt nicht mehr an das Lesen heranwagte. Man vermutete, dass von der 'Mehrfachschädigung' auch das 'Lesezentrum' betroffen sei.
Als er in die Anstalt kam, war er ängstlich und stotterte. Heute tut er das nur noch, wenn er aufgeregt ist. Sein Verhalten veränderte sich, als er auf dem Trampolin zu springen begann, er wurde selbstbewusster, innerlich gelöster und entkrampfte sich zusehends. Offensichtlich gab ihm der Erfolg auf dem Trampolin, das Bestehen einer doch relativ gefährlichen Situation, den Mut, sich nun auch wieder im Lesen zu versuchen. Er hat es dann in der folgenden Zeit gelernt.
Welche Faktoren dabei im einzelnen zusammenwirkten und welche Rolle gerade das Springen auf dem Trampolin gespielt hat, kann hier nicht festgestellt werden. Die Beobachtungen schliessen jedoch einen Zusammenhang nicht aus. Bei Voruntersuchungen bereitete es E. anfangs grosse Schwierigkeiten und kostete ihn viel Überwindung, von einem 'Turn-Kasten' herunterzuspringen. Er hatte Angst und wusste nicht, wie er diese Situation bewältigen sollte, denn diese Bewegung war ihm weitgehend fremd. So glichen seine ersten Sprünge grossen Schritten, er stieg mehr vom Kasten herunter als zu springen. Ähnlich war sein Verhalten beim 'Überspringen' eines kleinen Kastens. Mit zunehmender Übung durch Wiederholungen wurden die Sprünge jedoch immer besser und die Bewegungsausführung flüssiger und sicherer. Zwei Wochen, nachdem er zum ersten Mal vom einfachen Kasten gesprungen

war, wagte er sich bereits auf eigenen Wunsch von einer 'Kasten-Pyramide' mit beachtlicher Höhe herunter. Nach dem Versuch ist E. in diesen Bewegungen nicht nur bemerkenswert sicher geworden, sondern er überraschte zuletzt, wiederum aus eigenem Antrieb,mit einem Salto auf dem Trampolin. In seinem Allgemein-Verhalten ist E. aktiver geworden und zeigt kaum noch Hemmungen.

Auch bei den übrigen Kindern wurde zum Abschluss des Versuchs in unterschiedlichem Mass eine Zunahme an Sicherheit und Selbstvertrauen über den motorischen Bereich hinaus festgestellt. Ein zwingender Zusammenhang lässt sich allerdings nicht nachweisen, dazu sind die möglichen Wirkfaktoren zu vielfältig. Die Beobachtungen zeigten jedoch, dass Springen in einfachen Grundformen auch noch von stark geistig geschädigten Kindern durch systematisches Üben erlernt werden kann. Wenn auch die Bewegungsqualität immer deutlich unter der normaler Kinder blieb, so weisen die Fortschritte - bei meist stereotypen Bewegungsvarianten - auf die 'Schulbarkeit' dieser Bewegungen hin. Mit dem Übungseffekt verbunden war in den meisten Fällen eine Rückwirkung auf die allgemeinen motorischen Fähigkeiten. Dies ist damit zu erklären, dass z.B. das Koordinations- und Steuerungsvermögen einerseits zum Springen 'schon' notwendig ist, andererseits aber durch das Springen selbst wieder stimuliert wird. So ist es zu verstehen, dass die Schulung der speziellen Fähigkeiten des Springens immer auch die Gesamtmotorik beeinflusst (265), dass sich das verbesserte Koordinations- und Steuerungsvermögen auf das allgemeine Bewegungsverhalten auswirkt und dadurch zu weniger ausfahrenden sowie beherrschteren Bewegungen führte.

Als wichtiges Hilfsmittel erwies sich das Trampolin (oder Sprungfedertuch), das auch bei Kindern mit starken Hemmungen zu verblüffenden Erfolgen führte. Offensichtlich erfüllt es dabei verschiedene Aufgaben: Das Trampolin erleichtert einmal das Springen, beschleunigt durch seine Eigenschaften den motorischen Fortschritt und ermöglicht es, so rascher zu einem Sprungerlebnis zu kommen. Andererseits stellt es aber

---

(265) Vgl. dazu das 'Problem der Mitübung' bei Fetz, F.: Beitrag zu einer Bewegungslehre der Leibesübungen. [illegible]

an den Springenden höhere Anforderungen, denn er muss die Fremdkraft einkalkulieren, bereits beim einfachen Fusssprung ein hohes Mass an Koordinationsvermögen aufbringen und braucht dazuhin Mut und Aktivität, denn ohne sie kommt auch auf dem Trampolin kein Sprung zustande. Diese Anforderungen aber wirken wiederum stimulierend, so dass mit dem Springen je nach Intensität, immer ein Übungseffekt verbunden ist.

Derartige Wirkungsmöglichkeiten des Springens auf dem Trampolin wurden in einigen Fällen bereits für heilpädagogische und therapeutische Massnahmen genützt. Sie bestätigen dabei einmal die in den Untersuchungen gewonnenen Einsichten, zum anderen machen sie deutlich, wie vielfältig die Einflussmöglichkeiten auf den Menschen durch die Bewegung sind.

9.3. Springen als Therapie

9.3.1. Springen mit Körperbehinderten (Dysmelie-Kinder)

Im Rahmen der Behandlung von gliedmassen-geschädigten Kindern sowie der Rehabilitation von Versehrten wird an der Versehrtenschule Münster das Trampolin als Übungsgerät eingesetzt. Den darüber angefertigten Berichten und Filmen ist zu entnehmen, dass mit dieser Sprunghilfe sogar noch Kindern mit Mehrfachschädigungen der Extremitäten das Springen ermöglicht wurde(266). Das Springen auf dem Trampolin soll hauptsächlich der Haltungs- und Bewegungsschulung dienen, indem es die Körperbeherrschung fördert, die Reaktionsfähigkeit verbessert, die Balance übt sowie die Koordinationsfähigkeit und Wendigkeit trainiert. Die bisherigen Erfahrungen zeigen nicht nur die Wirksamkeit dieser Übungen hinsichtlich der Bewegungssicherheit, sondern ausserdem die Möglichkeit, dass es Kindern und auch Erwachsenen selbst

---

(266) Vgl. dazu Trebes, G.: Kinder auf dem Trampolin. In: 'das behinderte Kind', Heft 3/1967, S. 74 ff
sowie Filme der Versehrtenschule Münster.

noch mit Prothesen oder Orthesen gelingt, mit Hilfe einer Fremdkraft in mehr oder weniger ausgeprägtem Masse zu springen bzw. eine Fremdkraft zum Zwecke des Sprunges auszunützen.

Vor allem für Kinder bedeutet jedoch dieses Springen meist mehr, wie ihre Freude an dieser Bewegungsform zeigt. Sie springen alle, "das eine geschickt, mutig und mit guter Körperhaltung, das andere zaghaft, vorsichtiger, ohne ausreichende Körperstreckung; aber alle taten es mit grosser Begeisterung " (267). Diese Freude am Springen, am Erfolg diese Bewegung zu beherrschen bedeutet eine Bereicherung des Bewegungslebens, die den Geschädigten und Versehrten im Normalfalle versagt ist. Durch die Sprunghilfe ist es ihnen aber möglich, auch die Bewegungserfahrungen immer wieder zu machen, diemit dem Lösen vom Boden im Springen verbunden sind. Mit dem Mehr an Bewegungserfahrung erweitert sich ausserdem ihr Bewegungsraum und die Möglichkeiten des Empfindens und Erlebens (268). So kann schliesslich diese Bereicherung auf einem höheren Erlebnisniveau zu neuem Lebensmut und zu Lebensfreude führen sowie im Bewusstsein, die Anforderungen erfüllt zu haben, zu grösserem Selbstvertrauen (269).

9.3.2. Springen mit 'lernbehinderten Kindern'

Wie nützlich das Trampolin als Sprunghilfe sein kann zeigt auch ein Erfahrungsbericht von Versuchen an der Sonderschule für Lernbehinderte in Reutlingen (270). Angeregt von der therapeutischen Wirksamkeit dieses Geräts in der kinder- und jugendpsychiatrischen Arbeit wurde es zur Bereicherung und Ergänzung in den Unterricht aufgenommen (271). Aufgrund der Eigenschaften

---

(267) Trebes, G.: a.a.O., S. 77

(268) Vgl. dazu Straus, E.: Formen des Räumlichen. In: Psychologie der menschlichen Welt. Göttingen 1960, S. 169

(269) Vgl. dazu Trebes, G.: a.a.O., S. 75; sowie Lorenzen, H.: a.a.O., S. 79 u. 145 ff (L. empfiehlt das Trampolinspringen bei Versehrten mit Armschäden vor allem zur Gleichgewichtsschulung).

(270) Liebchen, J.: Das Trampolin in der Leibeserziehung der Sonderschule für Lernbehinderte. In: Zeitschrift für Heilpädagogik. Heft 7/8; 1965

(271) Vgl. dazu die folgenden Abschnitte sowie die Beobachtungen in der Heil- und Pflegeanstalt Stetten . .

dieses Federtuchs, seinem Bewegungsanreiz und Aufforderungscharakter, gelang es, selbst antriebsschwache, vorwiegend passiv eingestellte und gehemmte Kinder zum Springen zu bringen. "Anfangs sehr ängstliche Kinder verlieren sehr bald ihre Scheu und haben nachher ein noch viel intensiveres Lusterlebnis beim Springen." (272) Die Verstärkung der Bewegung durch das Trampolin, das schwunghafte und erleichternde Hochspringen und die betonte Aufwärtsbewegung werden als 'lustvoll' erlebt. Das 'Abgehobensein' kann darüberhinaus zu einem Gefühl der Leichtigkeit, Lösung und Entspannung führen und die Leistungssteigerung in der Sprunghöhe und der damit verbundenen längeren 'Flugzeit' zu erhöhtem Selbstgefühl. Dies wird offensichtlich auch dadurch unterstützt, dass jeder unabhängig von seinem Können mitmachen kann. "Ein eigentliches Versagen beim Trampolinspringen haben wir bisher noch bei keinem einzigen Kind erleben müssen." (273) Besonders geschult wurde durch das Springen die Koordinationsfähigkeit. Dies wirkte sich in einer Verbesserung der oft mangelhaften und gestörten Koordination und Steuerung der Bewegungsimpulse aus. Zum Teil konnte auch vorhandene Unruhe durch die gezielte und beherrschte Bewegung des Springens 'aufgefangen' und 'umgeleitet' werden.

9.3.3. Bewegungstherapie und Bewegungsdiagnostik auf dem Trampolin

Diese Ergebnisse werden durch systematische Untersuchungen im Rahmen der sogenannten "Psychomotorischen Übungsbehandlung" von Hünnekens und Kiphard weitgehend bestätigt (274). Sie verwenden dabei das Springen auf dem Trampolin sowohl zu diagnostischen wie therapeutischen Zwecken.

---

(272) Liebchen, J.: a.a.O., S. 365

(273) Liebchen, J.: a.a.O., S. 366

(274) a) Hünnekens, H./Kiphard, J.: Bewegungsdiagnostik beim Trampolinspringen. Beiheft zum Film, Hamm 1965
b) dies.: Motoskopische Untersuchungen beim Trampolinspringen. In: Acta Paedopsychiatrica, Basel/Stgt. 6/7 und 9/10, 1963
c) Kiphard, J.: Die bewegungstherapeutische und psychotherapeutische Bedeutung des Trampolins für die Heilpädagogik. In: Praxis der Psychotherapie 1/1963

Im diagnostischen Verfahren sollen durch Eindrucksanalyse Bewegungsauffälligkeiten festgestellt werden, die durch die erhöhten Anforderungen des 'Federtuchspringens' an das dynamische Koordinations- und Steuerungsvermögen des neuro-muskulären Apparates des gesamten Körpers besonders hervortreten. Hünnekens und Kiphard weisen darauf hin, dass von Cowan und Pratt der einfache Fusssprung am Boden als der einzige Test zur Prüfung der motorischen Koordinationsfähigkeit bei Kindern bezeichnet wurde (275). Deshalb glauben sie, dass der 'gedehnte Sprung' auf dem Trampolin in noch grösserem Masse geeignet ist, die dynamische Koordination zu prüfen. Aufgrund von Versuchen entwickelten sie ein Grob- und Schnellverfahren, dessen Hauptkriterien einer "pathologischen Motorik" "Seitendifferenz" und "statokinetische Dyskoordination" sind, und die als weitere Merkmale Bewegungsarmut, Bewegungsreichtum oder -überfluss und Bewegungsdynamik aufweisen kann (276). Die Versuche zeigten, dass die zusätzliche 'Fremdkinetik' des Sprungtuches an das 'Gleichgewichtsempfinden' und die 'Anpassungsfähigkeit' der Motorik erhöhte Anforderungen stellt und dadurch schon relativ geringfügige Bewegungsstörungen auffallen. Sie haben weiter ergeben, dass Verhaltensauffälligkeiten häufig mit Bewegungsstörungen verbunden sind, deren Ursache oft eine frühkindliche Hirnschädigung ist. Zwischen den motorischen Störungen, die auf dem Trampolin erkannt werden können und frühkindlicher Hirnschädigung stellten Hünnekens und Kiphard schliesslich eine eindeutige Korrelation fest (277).

Die Versuche zeigten ausserdem, dass das Trampolinspringen als Bewegungs- und Koordinationsschulung wirkt und sich deshalb für die Behandlung dieser Bewegungsauffälligkeiten eignet.

---

(275) siehe (274) b), S. 232

(276) "Seitendifferenz" ist eine einseitige Absprungbetonung und Gewichtsverlagerung, die auf mangelndes Steuerungsvermögen zurückzuführen ist.
"Statokinetische Dyskoordination" ist eine Fehlfunktion statokinetischer Mechanismen (Zick-Zack-Haltung des Körpers in der Luftphase).
(Vgl. für die übrigen Kriterien die angegebene Literatur)

(277) Vgl. Hünnekens, H./Kiphard, E.J./Kesselmann, G.: Unterlagen zur Motodiagnostik im Kindesalter. In: Acta Paedopsychiatrica, Basel/Stuttgart 4/1967, S.22

Springen ist daher eine wichtige Übung im Rahmen der "Psychomotorischen Übungsbehandlung" zur Bewegungsverbesserung von motorisch auffälligen und gestörten Kindern. Diese Therapie geht davon aus, daß aufgrund physiologisch-psychologischer Funktionsverknüpfung die Förderung der Motorik auch zu einer psychischen Stabilisierung und Harmonisierung der gesamten Persönlichkeit führt. Sie stützt sich dabei auf die bereits erwähnte Erfahrung, daß Verhaltensstörungen und Verhaltensauffälligkeiten meist mit Anpassungsschwierigkeiten im motorischen Bereich verbunden sind. Die Schulung des Koordinations- und Steuerungsvermögens durch integrierte Bemühungen im motorischen Bereich kann nun bei verhaltensauffälligen und -gestörten Jugendlichen über eine qualitative Verbesserung der Motorik hinaus auch Änderungen des Verhaltens bewirken (278). Gelingt es, die Motorik unter Willenskontrolle zu bringen, so kann sich dadurch gleichzeitig "Selbstbeherrschung durch Unterordnen unter den Eigenwillen" ergeben. "Mit anderen Worten: Willenskontrolle, Selbststeuerung und Situationsbeherrschung sind am leichtesten auf dem Wege über die Bewegungsbeherrschung erlernbar" (279). Je höher dabei die Anforderungen der Bewegung an das Koordinations- und Steuerungsvermögen sind, desto stärker ist auch der Wirkungsgrad und die Ausstrahlung auf das Gesamtverhalten.

In der Tat bestätigen die Versuche, sowohl von Hünnekens und Kiphard als auch der Sonderschule in Reutlingen sowie der Heil- und Pflegeanstalt Stetten im Remstal, diese These. Das Springen auf dem Trampolin führte dort nicht nur zu größerer motorischer Sicherheit, sondern auch zu positiv zu wertenden Verhaltensände-

---

(278) Hünnekens und Kiphard sehen in ihrer Bewegungstherapie u.a. auf dem Trampolin, mehrdimensionale Übungswirkungen, von denen hier lediglich im Hinblick auf das Springen berichtet wurde. Um einen Eindruck der Vielseitigkeit der Psychomotorischen Übungsbehandlung zu vermitteln, seien die einzelnen Aspekte stichwortartig aufgeführt: motorisch: Nachholbedarf, Ersatzfunktionen; intellektuell: Stimulation, Beseitigung von Hemmungen; psychisch: Integration der Verhaltensweisen, Konditionieren, Prägen von Verhaltensformen; sozial: Anerkennung durch Leistung, Gewinnung von Sozialprestige; pädagogisch: Beherrschung u. Selbstbeherrschung. (Vgl. dazu die Darstellungen v. H. Hünnekens u. E.J. Kiphard.)

(279) Kiphard, E.J.: Zum Problem der Bewegungsstörungen in der Lernbehindertenschule. In: Ztschr. f. Heilpädagogik 1/1968, S. 17 Vgl. dazu auch: Grupe, O.: Studien zur pädagogischen Theorie der Leibeserziehung. Schorndorf 1965, S. 47 f

rungen. Im Laufe des Sprungtrainings bildeten sich offenbar 'motorische Ersatzfunktionen' aus, die geeignet sind, die fehlerhafte und gestörte Koordination, wenigstens teilweise, auszugleichen; bei leichteren Störungen verloren sich die Auffälligkeiten oft ganz. So war es dann möglich, im Laufe der Übungszeit die relativ schwierige Sprungbewegung auf dem Trampolin immer besser zu beherrschen und durch das wiederholt eintretende Erfolgserlebnis nicht nur Freude an dieser Bewegung zu gewinnen, sondern auch erhöhtes Selbstvertrauen und Selbstbewußtsein (280).

9.3.4. Die 'Grenzsituationstherapie'

Auf die Bedeutung des Erfolgserlebens für Selbstvertrauen und Selbstbewußtsein weist auch Schulze mit seiner 'Grenzsituationstherapie' zur Behandlung psychisch Kranker hin (281). Er geht davon aus, daß Neurosen "Folgen irgendwelcher wirklicher oder vermeintlicher Minderwertigkeiten oder Niederlagen und daher stets von Angst begleitet" sind, daß aber der Mensch nicht von seinen Niederlagen lebt, sondern vor allem von seinen Erfolgen und seiner Aktivität (282). Um einen neurotisch Erkrankten zu heilen, muß man ihm also Erfolgserlebnisse vermitteln. Dafür sind aber beschützende Maßnahmen ungeeignet, weil sie passiv und antriebsarm machen und dadurch die Unfähigkeit zu handeln lediglich verstärken. Damit der Mensch seiner Leistungsfähigkeit bewußt wird, muß er vielmehr zu persönlich aktivem Einsatz herausgefordert werden, dabei sieht Schulze die Bedeutung körperlich aktiven Trainings als "heute wissenschaftlich gesichert " (283).

---

(280) Vgl. dazu die Darstellungen von J.Kiphard, H.Hünnekens, E.Liebchen, G.Trebes (s. Literaturverzeichnis).

(281) Schulze, H.: Der progressiv domestizierte Mensch und seine Neurosen. München 1964.

(282) Schulze, H.: a.a.O., S.14 f ; vgl. auch A. Mitscherlich: Krankheit als Konflikt 1. Frankfurt/M. 1968, S.122

(283) Schulze, H.: a.a.O., S.29; vgl. dazu: Roskamm, H. (u.a.): Körperliche Aktivität und Herz- und Kreislauferkrankungen. München 1966, S. 142 ff ; Nöcker, J.: Physiologie der Leibesübungen. Stuttgart 1964, S.385 ff

Während der Behandlung setzt er deshalb seine Patienten Belastungen aus, die an vorhandene Kräfte und Möglichkeiten appellieren und zu ihrer Bewältigung Mut und Selbstüberwindung, letztlich Vertrauen zum eigenen Leistungsvermögen erfordern. Auf Gebieten, die sich bei dieser Therapie bewährt haben, etwa Fliegen, Schwimmen, Skilaufen und Bergsteigen, bringt er die Patienten durch "graduell gesteigerte (subjektive) Gefahrenerlebnisse" in Situationen, in denen sie sich entscheiden und selbst handeln müssen. (284). Dabei hat sich gezeigt, daß Belastungssituationen im Grenzbereich des Leistungsmaximums, sogenannte 'Grenzsituationen', für den Patienten am wirksamsten sind (285).

Schulze stellt fest, daß seine Patienten nach der Behandlung an Selbstvertrauen und Selbstbewußtsein gewonnen haben, daß sie aktiver wurden und eine größere Leistungsbereitschaft zeigten. Diese Stärkung in psychischer Hinsicht führt er u.a. auf das sich während der Behandlung immer wieder einstellende Erlebnis des Erfolgs zurück, eine als gefährlich empfundene Situation bestanden zu haben. Die Patienten faßten vor allem deshalb wieder Vertrauen zu sich, weil Überwindung und Erfolg auf eigenen Leistungen beruhten.

Die Untersuchungen und Beobachtungen über das Springen weisen darauf hin, daß auch bei dieser Bewegung Gefahrenerlebnisse mit 'Grenzsituationscharakter' auftreten können. Schon die Notwendigkeit, sich vom Boden lösen zu müssen, die das Springen mit dem Fliegen verbindet, macht den Sprung zu einer riskanten Bewegung und kann zu dem Konflikt der Angst vor dem Wagnis und dem Willen zu springen führen. Beispiele dafür können Sprünge vom Turm oder über ein Hindernis sein, je nach Vermögen des Einzelnen. Im

---

(284) Schulze spricht in diesem Zusammenhang auch von einer "methodischen therapeutischen Nutzung des Gefahrenreizes", in einer Situation der erlebten subjektiven Gefährdung ohne objektives Risiko. Damit will er latente Aktions- und Reaktionsbereitschaften im Patienten mobilisieren, die von seiner überzivilisierten Umwelt kaum noch gefordert und also kaum mehr geübt werden (a.a.O., S.15/16).

(285) Schulze, H.: a.a.O., S.44
In Abhebung vom Jasperschen Begriff der Grenzsituation versteht Sch. darunter "diejenige riskierte, reale Lebenssituation, in die der Mensch als Individuum oder Gruppe, mit seiner leib-seelischen Ganzheit vom Schicksal hineingestellt wird, ohne ihr ausweichen zu können, und deren objektive wie subjektive Belastung ihn zwingt, seine Leistungsreserven bis an die Grenze des ihm Möglichen zu mobilisieren." (a.a.O., S.57).

Springen, so ergibt sich daraus, sind offensichtlich auch Möglichkeiten vorhanden, durch selbständig riskierte Leistungen bei geringer objektiver Gefahr jedoch hoher subjektiv erlebter Gefährdung, in Grenzsituationen zu kommen und diese durchzustehen. Auf diese Weise kann es gelingen, über die Erlebnisse und Erfahrungen, die durch das Springen zugänglich werden, eine Ausweitung der Existenz zu erreichen und so "das Menschsein auf einer höheren Ebene" zu verwirklichen (286).

9.4. Zusammenfassung

Die Untersuchungen von Behinderten zeigten, in welcher Weise Springen von anatomisch-physiologischen und geistig-psychologischen Bedingungen abhängt und wie sich Schädigungen oder Störungen in diesen Bereichen auf die Sprungbewegung auswirken können.

So wurde in den Untersuchungen festgestellt, dass Schäden im anatomisch-physiologischen Bereich, wie sie etwa als Folgeerscheinungen bei Lähmungen auftreten oder bei Dysmelien und anderen Fehlbildungen (287) vor allem der Extremitäten, entsprechend der Schädigung zu Ausgleichs- und Ersatzbewegungen führen, die die Sprunggestalt verändern. Sind die Beine oder Füsse geschädigt, so erfolgte ein schwungvoller Einsatz der Arme und des Rumpfes, so dass der Körper vom Boden 'weggezogen' wurde. Die Arme unterstützten die Sprungbewegung jedoch nicht nur durch ihren Schwung, sondern sie halfen auch als 'Balancierstöcke' das Gleichgewicht halten und haben eine Schutzfunktion bei Fall oder Sturz, von denen der Springende ständig bedroht ist. Fehlen die Arme, so werden die Bewegungen unsicher, umso mehr, je grösser der Sprung wird. Sind keine Beine vorhanden, oder nur noch rudimentär, so gelingt das Springen nicht mehr aus eigener Kraft, sondern nur noch mit Unterstützung etwa eines Federtuchs (288).

---

(286) Vgl. dazu Schulze, H.: a.a.O., S. 61
Sch. spricht in diesem Zusammenhang von "the more abundant life", das mit dem Bestehen einer Grenzsituation erreicht wird.

(287) Vgl. dazu Blässig, W./Schomburg, E.: Das Dysmeliekind. Stuttgart 1966, S. 1[illegible]

(288) Vgl. dazu: Trebes, G.: a.a.O.: An der Versehrtenschule [illegible] Kinder mit und ohne Prothesen auf

Bei geistig Geschädigten erfährt die Bewegungsgestalt eine qualitative Veränderung, die vor allem beim Trampolinspringen sichtbar wird. Je größer die Schädigung, desto ungenauer, plumper und ungeschickter werden die Sprünge, sie bleiben jedoch als 'Grund- oder Grobform' erhalten, wenn sie einmal gelernt wurden (289). Diese qualitative Veränderung ist auf mangelhafte Koordination und Steuerung der Bewegungsimpulse und Einzelbewegungen zurückzuführen als Folgen der Schädigung. Oft sind körperliche und geistige Behinderungen gleichzeitig vorhanden, dann verändert sich die Sprunggestalt hauptsächlich entsprechend der dominierenden Schädigung (290).

Sowohl bei Körperbehinderten wie bei geistig Geschädigten kann Üben des Springens eine Abschwächung und einen Ausgleich der schadensbedingten Folgen herbeiführen. Die Sprungübungen verhelfen zu gesteigerter Koordinations- und Steuerungsfähigkeit sowie zu einem besseren Gleichgewichtsempfinden und regen die Ausbildung der verbliebenen Restfunktionen an; schließlich erlauben Sprunghilfen auch Beingeschädigten zum Erlebnis des Springens zu kommen. Dies ist vor allem deshalb wichtig, weil durch die umfassende Ausbildung der verbliebenen und "möglichen Fähigkeiten bei Körperbehinderten Mangelerlebnisse" im motorischen Bereich zu vermeiden sind (291), und auf diese Weise Auswirkungen der Behinderung auf den seelischen Bereich ausgeglichen werden können. Denn nur "unter optimalen Umweltbedingungen kann die seelische Entwicklung des geschädigten Kindes ohne Abweichung von der Norm Altersgleicher verlaufen " (292).

---

(289) Vgl. dazu Buytendijk, F.J.J.: a.a.O., S.96

(290) Vgl. dazu: Bläsig, W./Schomburg, E.: Das Zerebral-paretische Kind. Stuttgart 1968, S.22 ff

(291) Vgl. dazu: Dührssen, A.: a.a.O., S.54

(292) Wegener, H.: Die psychologische Problematik des körperbehinderten Kindes. In: Hdb. d.Psychol., Bd.10, S.448/449
Vgl. auch Buytendijk, F.J.J.: a.a.O., S.167

Bei geistig Geschädigten stimulieren Sprungübungen - vor allem auf dem Trampolin - das Koordinations- und Steuerungsvermögen, erhöhen dadurch das Anpassungsvermögen und unterstützen die Ausbildung 'motorischer Ersatzfunktionen'. Auf diese Weise werden durch Übung die Sprungbewegungen, aber auch die Gesamtmotorik genauer, beherrschter und sicherer. Trotzdem bleiben die Sprünge, selbst nach längerer Übungszeit - ausser bei leichten Schäden - in ihrer Bewegungsqualität deutlich unter der 'Normalmotorik'. Sie sind zwar sicher in der Ausführung, aber wirken stereotyp und automatisiert (293).

Die Beobachtungen lassen darauf schliessen, dass mit dieser - graduellen - Verbesserung der Motorik auch Verhaltensveränderungen verbunden sein können, d.h., dass die im motorischen Bereich gewonnene Sicherheit und Beherrschung sowie die damit verbundenen Erfolgserlebnisse auf Verhaltensauffälligkeiten und -störungen im psychischen Bereich ausstrahlen (294). Durch die Möglichkeit, mit dem Springen 'Grenzsituationen' als selbständig riskierte Leistungen bei geringer objektiver Gefahr, aber hoher subjektiv erlebter Gefährdung zu erleben und sie durch aktiven Einsatz erfolgreich zu bestehen, erscheint diese Bewegung zur Behandlung psychischer Erkrankungen (Neurosen) geeignet zu sein.

Die Untersuchungen bei Behinderten zeigten, dass das Springen spezifische Raumerlebnisse vermittelt, die offensichtlich mit anderen Bewegungen nicht möglich sind, weil sie nicht in gleicher Weise in den Raum hineinführen. Sprunghilfen sind deshalb überall da notwendig, wo Kindern auf normalem Wege das Springen nicht möglich ist - sei es durch psychisch bedingte Hemmungen, geistige Schäden oder körperliche Behinderungen - und ihnen eine sonst verschlossene Dimension mensch-

---

(293) Vgl. dazu: Buytendijk, F.J.J.: a.a.O., S. 142 und 244

(294) Vgl. die "Psychomotorische Übungsbehandlung" sowie Nitschke, A.: a.a.O., S. 119: "Dass wir über geformte Bewegungsgestalten sehr viel tiefer in die Person einwirken können, zeigen die Krankengeschichten."

lichen Lebens zugänglich machen. Auf diese Weise kann es dann gelingen, ihnen zu einem neuen Selbst- und Weltverhältnis zu verhelfen.

Insgesamt verweisen die Untersuchungen bei Behinderten auf Zusammenhänge, die man bei Gesunden und normal entwickelten Menschen kaum beachtet, weil sie selbstverständlich erscheinen, beim Geschädigten aber zum Problem werden können. Gerade für das Verständnis von Bedeutung und Sinn menschlicher Bewegungs- und Verhaltensweisen vermögen deshalb solche Untersuchungen wichtige Hinweise zu geben.

10. Zur anthropologischen Funktion des Springens

In phänomenologischen und empirischen Analysen wurden bisher Teilaspekte und Bedingungen des Springens dargestellt. Sie zeigten die Vielfalt der Erscheinungsformen dieser Bewegung und ihrer Erlebnismomente, die biomechanischen, anatomisch-physiologischen und psychologischen Voraussetzungen, die Zusammenhänge mit der Entwicklung sowie die Auswirkungen von Behinderungen. In der anthropologischen Fragestellung geht es nun darum, mit Hilfe dieser Ergebnisse den "anthropologischen Grund" (Zutt) dieser Teilaspekte zu finden, das zu klären, was das Springen für den Menschen bedeuten kann oder war ihm eigentlich in und mit dieser Bewegung gegeben ist. Letztlich gilt es, das Springen als eine Entfaltungsweise des willkürlich beweglichen Leibes zu betrachten, als Bewegung, die die Welt in einer bestimmten Weise erschliesst und die menschliches In-der-Welt-sein in einer eigenen Art zeigt.

10.1. Springen als 'kindliches Tun'

Das Kind begegnet der Welt vorwiegend spielerisch und setzt sich mit ihr in einer ihm eigenen Weise auseinander. Seine Bewegungen sind spontan und von überfliessender Lebenskraft geprägt (295), es wiederholt sie immer wieder, versucht neue Bewegungsformen und erfährt so seine Grenzen und Möglichkeiten. Dabei üben die Gegenstände seiner Umgebung Aufforderungen aus, deren Wahrnehmung zu Verhaltensweisen anregen, die unter Umständen zu lebhaften motorischen Bereitschaften führen, die nach Betätigung drängen (296). So erlernt das Kind schließlich in der Auseinandersetzung mit den Dingen das Springen.

Nitschke schildert den Vorgang des Neuerwerbs am Beispiel eines Jungen, der mit der Steinschwelle 'spielt' (297). Es wird dabei

---

(295) Vgl. Dührssen, A.: Psychogene Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen. Göttingen 1960, S. 11 ff

(296) Vgl. Dührssen, A.: a.a.O., S.30; sowie Langeveld, M.J.: Studien zur Anthropologie des Kindes. Tübingen 1964, S.85

(297) Nitschke, A.: Das verwaiste Kind der Natur. Tübingen 1962, S.60

deutlich, wie sich mit jeder neu 'erarbeiteten'Bewegung die Welt für dieses Kind verändert. Der Junge wendet sich der Steinschwelle zu, ertastet und erklettert sie, verwendet sie als Spielplatz und lernt auf diese Weise eine Fülle von Nutzungsmöglichkeiten und Eigenschaften kennen. Einmal, vielleicht aus Mut oder Übermut, versucht er herunterzuspringen. Ist ihm dies aus eigener Kraft geglückt, so wird er es nicht nur als Erfolg, sondern auch als eine Erweiterung seines Könnens erleben (298). Mit der Fähigkeit zu springen erschliesst sich der Junge die Welt in einer neuen Weise, tritt er zu ihr und zu sich selbst in eine neue Beziehung, denn mit dieser Bewegung haben sich seine Möglichkeiten in der Auseinandersetzung mit den Dingen und der Welt verändert (299).

Im spielerischen Umgang erleben die Kinder Hüpfen und Springen als Lösung und Fallen, als ein 'Spiel mit der Schwerkraft'. Die Wirkung der Schwerkraft erfährt das Kind schon bei seinen ersten Versuchen, den Kopf zu heben, aufzustehen und sich zu bewegen. In all seinen Bewegungen und Haltungen muss es sich gegen ihre Einwirkungen im Gleichgewicht halten. Mit dem Springen entdeckt nun das Kind, dass es die Kraft hat, sich für einen Augenblick vom Boden zu lösen und dass es sich gegenüber der 'herabziehenden Kraft der Schwere' auch im Fall behaupten kann. Die erfolgreiche Überwindung und Bewältigung der 'Schwere' erfüllt aber offensichtlich nicht nur mit Stolz und Befriedigung, sondern ebenso mit Lust und Freude. Dieses durch die eigene Tätigkeit hervorgerufene 'Selbstgefühl' versuchen die Kin-

---

(298) Vgl. dazu Straus, E.: Psychologie der menschlichen Welt. Göttingen 1960, S. 225
"Das Kind erfreut sich am Gelingen, abermehr noch an der im Gelingen eröffneten neuen Möglichkeit, aus eigener Kraft auf eigenen Füssen zu stehen."

(299) Nitschke sieht in der Motorik die 'übergreifende Erschliessungskategorie, die dem Kind erst den Zugang zur Menschenwelt ermöglicht. Diese Ansicht wird mit Berichten über Krankheitsfälle erhärtet. (Nitschke, A.: a.a.O.; Süssmuth, R.: Zur Anthropologie des Kindes. München 1968, S. 100)
Für Buytendijk ist die motorische Entwicklung des Kindes eine geistige Entwicklung. Damit weist er auf die gegenseitige Abhängigkeit hin und darauf, dass motorische Entwicklung immer das Ganze menschlichen Daseins mit einbezieht. (Buytendijk, F.J.J.: Das Menschliche. Stuttgart 1958, S. 186 f).

der in Wiederholungen dieser Bewegung ständig zu erneuern (300). Im spielerischen Umgang mit dem Springen machen sie aber noch andere 'Leibeserfahrungen'. Sie erleben im Springen ihre Abhängigkeit und ihr eigenes Vermögen, ihre Grenzen und ihre wachsenden leiblichen Fähigkeiten, sie erfahren ihren Leib und sich als Bewegungs- und Handlungsmöglichkeit (301). Die Eigenart des Springens vermittelt ihnen neue Aspekte des Räumlichen, was hoch und tief, breit und schmal, was hier und dort ist. Sie gewinnen darüber hinaus die Einsicht, daß es dem Menschen nur durch eigene, immer erneute Aktivität gelingt, seine Bindung an den Boden zu überwinden; sie lernen in und mit dieser Bewegung die Verschiedenheit der Medien kennen, die Nachgiebigkeit der Luft, die keinen Halt bietet und Unsicherheitsgefühle hervorrufen kann, und die sichere Widerständigkeit des Bodens. Zum Springen gehören beide, sie sind notwendig und müssen in jeweils besonderer Art bewältigt werden.

Das Kind tritt der Wirklichkeit noch weitgehend unreflektiert gegenüber, es erfasst intuitiv ihre Gegebenheiten und erfreut sich an den Möglichkeiten, die sie ihm bieten (302). Offen und voller Bereitschaft gibt es sich ihr hin und gewinnt auf diese Weise "Zugang zu einer ihm zunächst fremden Welt" (303). In dieser 'schöpferischen Auseinandersetzung' mit seiner Umgebung "schlüpfen Einsichten herein" (Nitschke), sie schenken Einblicke und lassen bisher Verschlossenes durchsichtig werden; "mit dem Erwerb der Bewegung erfaßt (das Kind) intuitiv die Bewegungs-

---

(300) Es handelt sich dabei mehr um eine 'Funktionslust', die "von der Intensität der Beanspruchung des Gesamtorganismus und nicht so sehr von der Qualität der Bewegungsausführung" abhängt, also einer 'Freude an dieser Bewegung' und ihrer Eigenart. Vgl. Fetz, F.: Beiträge zu einer Bewegungslehre der Leibesübungen. Wien 1964, S.131
(Aus dieser Sicht ergeben sich auch Hinweise auf Ausdrucksgehalt, Lebensgrundstimmung und Antriebserleben!)

(301) Vgl. dazu Langeveld, M.J.: Studien zur Anthropologie des Kindes. Tübingen 1964, S.132; sowie Flitner, A.(u.a.): Wege zur pädagogischen Anthropologie. Heidelberg 1963, S. 234 ff

(302) Vgl. dazu Flitner, A.: (u.a.) a.a.O., S. 236 f
Langeveld, M.J.: a.a.O., S.130 ff

(303) Nitschke, A.: a.a.O., S.58/59

bedeutung." (304) So entdeckt sich das 'springende Kind' im spielerischen Umgang als dasjenige, das die Möglichkeit zu immer neuen Bewegungen und Erlebnissen hat, es erlebt eine Kraft, die es befähigt, sich zum Springen zu überwinden und seine Sprungbewegungen immer wieder neu zu gestalten' (305). Schließlich erlebt es im Springen sich selbst in seinem "gelebten, welthaften Leib" (Zutt), in seinen Möglichkeiten und Grenzen gegenüber den 'irdischen Kräften'; es gewinnt damit eine Bewegung, die ihm hilft, den Raum in einer neuen Weise zu erobern.

10.2. Der Erfahrungsraum des Springens

Ist ein Ziel mit Gehen oder Laufen nicht mehr zu erreichen, so gelingt dies oft noch durch einen Sprung. Der Schritt, schon im Lauf erweitert, scheint im Springen seine letzten Möglichkeiten zu finden. 'Unwegsames Gelände', Hecken, Gräben und kleine Bäche lassen sich mit Sprüngen überwinden und verändern ihre Eigenschaften als Hindernis vor dieser Bewegung. Der Sprung vermag offenbar dort den Weg zu ersetzen, wo keiner ist, er besitzt Brückencharakter . "Beim Spaziergang erscheint ein Zaun unter der Hinsicht, die Bewegungsrichtung einzuschränken; gegenüber einer anderen Bewegungsart aber zeigt er einen anderen Wert und so kann es mir gerade einfallen, ihn als Hindernis einzusetzen und darüber zu springen." (306) Springend erweitert der Mensch seinen Umgangsraum und schafft sich damit ein neues Erfahrungsfeld. In ihm verändern sich die Raumrelationen von Höhe und Tiefe, Weite

---

(304) Merleau-Ponty, M.: Phänomenologie der Wahrnehmung. Berlin 1966, S.172

(305) Fehlt einem Kind bei mangelnder Exploration der "Mut zur Welt", so traut es sich häufig auch nicht zu springen. Es kann nicht, weil diese 'innere Kraft' nicht stark genug entwickelt ist. (Vgl. dazu die "Untersuchungen bei Behinderten", sowie: Langeveld, M.H.: a.a.O., S.81; Süssmuth, R.: a.a.O., S.62)

(306) Gehlen, A.: Der Mensch, seine Natur und seine Stellung in der Welt. Frankfurt/M. 8/1966,S.83

und Entfernung, so dass der "hodologische Raum" (Lewin) mit dieser Bewegung eine neue Gliederung erfährt. Im Springen wird der Raum ohne Weg erschlossen, wird die Bewegung zum Weg (307). Je vielfältiger also die verschiedenen Formen des Springens beherrscht werden, umso vollständiger verfügbar ist der allseitig umgebende Raum, der sich durch diese Bewegung (auch)selbst wieder wandelt (308). So bedeutet springen zu können sowohl sich vom Boden zu lösen als auch dadurch fähig zu sein, von einem Ort direkt nach einem anderen zu gelangen oder seiner Freude und Begeisterung in einer raumgreifenden Bewegung Ausdruck zu verleihen.

Der Sinn des Springens liegt jedoch nicht nur in einem rein technischen Fortkommen, einer schnellen, direkten und gewandten Ortsveränderung; auch liegt er nicht darin, um seiner selbst willen geübt zu werden, wie Kinder 'spielen', um immer höher und weiter zu springen oder komplizierte Figuren auszuführen. Vielmehr erschliesst es den Raum, in dem man springt, in einer bestimmten Weise, macht ihn in einer besonderen Weise vertraut und zu eigen. Im Springen wird der Raum, der nicht greifbar und fassbar ist und der sich einer direkten Gestaltung entzieht, in den in ihm liegenden Möglichkeiten sichtbar. "Wir machen unsere Bewegungen nicht in einem 'leeren', zu ihnen beziehungslosen Raum, sondern in einem, der zu ihnen in ganz bestimmter Beziehung steht " (309). Es ist ein Unterschied, ob ein Hindernis übersprungen oder überstiegen wird, ob man sich in Schritten oder Sprüngen bewegt, die Beziehung zum Raum und zur Welt ist jeweils verschieden. Springend besitzt der Mensch den Raum in einer eigenen Weise: der 'Sprungraum' liegt 'zwischen' Absprung und Ende, er verbindet sie miteinander in jener charakteristischen Weise, die man als Sprung bezeichnet. Dieser 'Zwischen-

(307) Vgl. Bollnow, O.F.: Mensch und Raum. Stuttgart 1963 S. 96 f

(308) "...die Mannigfaltigkeit von Weltregionen des gegliederten Raumes zu erschliessen, erlernt der Mensch die verschiedensten Formen der Bewegung." (Straus, E.: a.a.O., S. 231); Vgl. auch Merleau-Ponty, M.: a.a.O., S. 167

(309) Merleau-Ponty, M.: a.a.O., S. 167
In seinem Verhältnis zum Raum gewinnt das Springen einen Sinn, es ist bezogen auf ihn und damit auf die Welt, ihre Situationen, Aufgaben und Gegebenheiten.

raum', der übersprungen wird, schafft ein besonderes Verhältnis zum Raum und hilft dadurch bei der "Eroberung jener mächtigen Massen Luft, Erde und Wasser, die von Anfang an unbezwinglich erscheinen." (310) Kinder, die in immer wieder veränderter Form über einen Graben springen, oder Tänzer und Sportler mit ihren Sprungfiguren in Ballett, Gymnastik und Turnen erfüllen diesen 'Zwischenraum' mit Strukturen, ergreifen von ihm Besitz, indem sie ihn nützen und gestalten. Der 'Zwischenraum' bedeutet eine Art Freiheit von der Bindung an die Erde, Freiheit vom übersprungenen Raum und zu Bewegungen, die ohne diese 'Befreiung' nicht möglich sind (311). Diese Zusammenhänge verweisen auf die Grundtatsache der Leiblichkeit menschlicher Existenz, die das Springen einerseits erst ermöglicht, in der dieses aber offensichtlich auch eine Grenze findet (312). Durch seinen Leib als "Erlebnisorgan" (Langeveld) erlebt der Mensch seinen Sprung und durch die Besonderheit seines 'Leibverhältnisses', seiner "Exzentrischen Positionalität" (Plessner) - dass er sich nämlich nicht nur bewegen, sondern über diese Bewegungen auch verfügen kann -, gewinnt der 'Zwischenraum' jene für den Sprung charakteristische Bedeutung. Erst diese Eigenart befähigt den Menschen, dass er sich des 'Zwischenraumes' zwischen Absprung und Landung sowie der damit verbundenen Freiheiten und Möglichkeiten bewusst wird, sie nützen und auf diese Weise zur Welt und zur eigenen Person ein neues Verhältnis finden kann. Dass er seine Sprünge in so verschiedener Weise erleben, gestalten und korrigieren

---

(310) Sartre, J.P.: a.a.O., S. 735

(311) Vgl. dazu Zutt, J.: a.a.O., S. 316: "...der schwebende Mensch ist, wie gesagt, der springende, der sich vom tragenden Grund gelöst hat, seiner gleichsam nicht mehr bedarf bzw. erst an der Stelle des Wiederaufsprungs. Der übersprungene Raum zwischen Absprung und Aufsprung ist nicht tragender Grund im Sinne der Standfläche, auf der der Aufrechtstehende seine Standsicherheit findet. Das Übersprungene kommt als tragender Grund nicht in Frage. Es vollzieht sich ja schon der Gang des Menschen in kleinen Sprüngen, in Schritten. Wir sind gewöhnt, im Schreiten Teile des Bodens zu überschreiten, zu überspringen. D.h. also, diese übersprungenen bzw. übergangenen Teile des Bodens kommen als tragende Standfläche garnicht in Frage."

(312) Vgl. dazu die "Untersuchungen bei Behinderten." ; sowie Grupe, O.: Leibesübung und Erziehung. Freiburg/Br. 1964, S. 61 ff

kann, hat seinen Grund letztlich in der Eigenart dieses 'Leibverhältnisses', "dass der Mensch nicht nur sein Leib 'ist', sondern ihn auch 'haben kann - (denn) - im Haben wird der Körper für die Aktivität des Ich verfügbar " (313). Vom Ausmass des 'Zwischenraumes' und dem Vermögen des Einzelnen, ihn durch die Bewegung zu beherrschen, hängt es ab, ob Springen als "Bereicherung oder Gefährdung" (Straus) erlebt wird, denn um die Freiheit des 'Zwischenraumes' zu erlangen, muss man, das wurde schon dargestellt, auf den sicheren Stand verzichten und den tragenden Grund aufgeben. Dabei stösst der Mensch jedoch immer wieder an die Grenzen, über seinen Körper und damit über seine Bewegungen verfügen zu können (314).

10.3. Grenzerfahrungen

Wenn auch die 'Befreiung vom Grunde' beim Springen als Freiheit empfunden werden kann, so bedeutet sie doch ebensosehr ein Risiko (315). Denn während beim Gehen und Laufen, in der Bewegung auf ein Ziel hin, diese Bewegungen ohne Folgen abgebrochen werden können, muss der 'Springer' immer das Risiko des ganzen Sprunges auf sich nehmen. Vor allem in Situationen, in denen man höher, weiter oder tiefer springen soll als bisher, in denen das Können überschritten wird, kommt es zur Erfahrung des 'An-der-Grenze-seins'. Die Grenze verweist dabei auf das Andere, das zwar im Augenblick nicht erreichbar ist, aber deshalb nicht ausserhalb der Möglichkeiten zu liegen braucht (316). Diese 'Situation an der Grenze' kann in sehr verschiedener Weise erlebt werden: der

---

(313) Grupe, O.: a.a.O., S. 66/67

(314) Diese Grenze kann sowohl anatomisch-physiologisch wie psychisch-geistig bedingt sein, in beiden Fällen ist die 'Verfügbarkeit' beeinträchtigt. (Vgl. dazu die Darstellungen des Springens bei Behinderten.)

(315) E. Straus bezeichnet das Gehen treffend als eine "Bewegung auf Kredit", in der zwar die Freiheit der Bewegung erweitert ist, in gleichem Masse jedoch die Bedrohtheit zunimmt. (Straus, E.: Die aufrechte Haltung. In: Psychologie der menschlichen Welt. Göttingen 1960, S. 228)

(316) Vgl.dazu: Jaspers, K.: a.a.O., S. 204
"Die Grenze tritt in ihre eigentliche Funktion, noch immanent zu sein und schon auf Transzendenz zu weisen."

eine empfindet den prickelnden Reiz der Wonneangst (317), den anderen befallen Schwindelgefühle, und einigen wird der drohende Abgrund zur unerträglichen 'Grenzsituation' (318). Oft lässt schon die Notwendigkeit im Bewegungsentwurf 'sich selbst vorauszuspringen', den 'Leibraum' über den Blick bis zum Ziel hin auszudehnen, diese Gefühle entstehen. Sie verstärken sich mit zunehmender Höhe, aber auch wenn die gewohnte vertikale Körperlage aufgegeben werden muss (319). In diesen 'Grenzlagen' erlebt sich der Einzelne als gefährdet durch die Ungewissheit des Ausganges und die Möglichkeit des Scheiterns. Die 'Grenzen' sind individuell verschieden, sie hängen ab vom Verhältnis der Anforderungen - etwa Höhe, Weite und Tiefe - zum Können, und sie verändern sich mit jeder neu erlernten Bewegung. Im Springen bedeutet das sich zu überwinden, den Mut aufzubringen, sich einer momentanen Gefährdung auszusetzen, um so die Bewegungsmöglichkeiten und damit das 'In-der-Welt-sein' zu erweitern. So stellt Langeveld fest: "Wer gelernt hat, über einen Bach zu springen, dem hat sich die Welt verändert. Es bedeutet einen Schritt vorwärts im Kennenlernen der Welt, ihrer Eigenschaften und Eigenheiten; Einsicht bedeutet Wachstum, weil man nicht bei den primitiveren, einfacheren Bewegungen bleibt. - Denn wer die bekannte Welt verlässt, der riskiert etwas. Er riskiert, dass seine Versuche scheitern. Er riskiert das Misslingen. Geistiges Wachstum setzt also Verzicht auf Sicherheit voraus " (320).

---

(317) Vgl. Goldbeck, E.: Die Welt des Knaben. Düsseldorf 1962, S. 28: "Gefahr als Salz der schnellen Bewegung"; der "Bammel" vor dem Sprung als Wonneangst u.a.m.

(318) 'Grenzsituation' im hier verwendeten Sinne meint eine riskierte Lebenssituation und hat mit dem von Jaspers gebrauchten Begriff nicht viel gemeinsam. Die "Grenzsituation" ist für ihn "auf unser Dasein bezogen, endgültig und nicht überschaubar", sie birgt die "Möglichkeit des Scheiterns" und ist "durch uns nicht zu verändern, sondern nur zur Klarheit zu bringen". So werden "Grenzsituationen erst zu Grenzsituationen durch einen einzigartigen umsetzenden Vollzug im eigenen Dasein, durch welchen Existenz sich ihrer gewiss und in ihrer Erscheinung geprägt wird." (Jaspers, K.: Philosophie, Bd. 2, Berlin 1932, S. 203 f)

(319) Vgl. dazu "Untersuchungen und Beobachtungen im Bereich der Leibesübungen"; sowie: Straus E.: a.a.O., S. 169

(320) Langeveld, M.J.: Studien zur Anthropologie des Kindes. Tübingen 1956, S. 100

Solange das prickelnde Empfinden momentan erlebter Freiheit und Unsicherheit sich in der Nähe des sicheren Standes weiß, wird Springen Freude und Bereicherung bedeuten, ohne daß eine Grenze wahrgenommen wird. Erst wenn die Anforderungen zu hoch sind, der Sprung gefährlich werden kann und mit einem höheren Risiko verbunden ist, wird eine Grenze bewußt erlebt. Der Mut, den Konflikt an der Grenze, auf dem Sprungbrett oder am Grabenrand auf sich zu nehmen ist ein Ausdruck menschlicher Freiheit, auch in diesen Situationen handlungsfähig zu bleiben und über die Grenze hinaus handeln zu können. Im Springen kann der Mensch über die Grenze entscheiden, über die hinweg er Zugang zu anderen Bereichen findet, indem er über sich selbst verfügt und das Risiko des Sprunges auf sich nimmt (321). Im 'Mutsprung' stellt sich der Mensch bewußt in den 'Konflikt an der Grenze', um diese Freiheit zu realisieren und sich dadurch neue Dimensionen und Möglichkeiten zu erschließen.

Gerade diese Erfahrungen sind Behinderten oft verwehrt, weil ihnen aufgrund ihrer Schädigung die Voraussetzungen dafür fehlen. Sie erreichen oft rasch ihre Bewegungsgrenze und damit ihre Risikoschwelle und können außerdem diese Einschränkung ihres Bewegungsbereichs häufig nur mit Hilfen ausgleichen. So erleben sie die Situationen 'an-der-Grenze' anders, auch sind ihre emotionalen Erfahrungen meist ärmer, als die von Nicht-Geschädigten, denn es fehlt ihnen durch ihre Behinderung letztlich die Freiheit zu handeln, die für den 'Konflikt an der Grenze' notwendig ist.

10.4. Durch Springen zur Selbststeigerung

Wagt der Mensch einen Sprung, so kann das bewußt erlebte und überwundene Risiko über die Erweiterung des Raumes und die Bereicherung des Erfahrungsfeldes hinaus zu einer Steigerung der Existenz

---

(321) Vgl. Merleau-Ponty, M.: a.a.O., S.499: "Es ist also die Freiheit selbst, welche die Hindernisse der Freiheit erst zur Erscheinung bringt...Meine Freiheit bewirkt, daß es überhaupt Hindernisse und Zugänge gibt..."
Vgl. auch Buytendijk, F.J.J.: a.a.O., S.17

führen. So wie der Bergsteiger die Bezwingung eines Gipfels als Sieg über Höhe und Raum erlebt, kann schon die Überwindung der Angst bei einem Sprung von Hochgefühlen begleitet sein. Diese Steigerung des Lebensgefühls durch den Sieg über sich selbst und über das Hindernis ist umso größer, je schwieriger und riskanter die Sprünge im Verhältnis zum Können werden. Seinen Leib im 'gekonnten' und 'erhöhten' Zustande des Springens zu erleben kann der Mensch als beglückend empfinden; es führt, wie Gehlen es ausdrückt, zu einer "Selbststeigerung des Sich-erlebens vom Leibe her" (322). Denn eine solche Steigerung und Beherrschung von leiblichen Möglichkeiten und Fähigkeiten bedeutet eine Ausweitung der Existenz, die den Menschen mit Stolz und Befriedigung erfüllen kann (323). Immer wieder gibt es Menschen, die um dieser möglichen Steigerung in der Bewegung willen und des damit verbundenen Erlebens kühne, ja oft lebensgefährliche Sprünge wagen, die die Leistungsschwlle, von der ab das Springen riskant wird, überschreiten. Nicht selten wird in diese Leistungen eine "Herausforderung des Schicksals" oder gar eine "Versuchung des Todes" hineingedacht, wie sie auch in kultischen Sprüngen anzutreffen sind (324). Offensichtlich, das kann aus pathologischen Fällen geschlossen werden, erreicht das Leben dort seine größtmögliche Intensität, wo es aufs Spiel gesetzt wird. Beim normalen Menschen verhindert meist die Angst, daß er sich in derartige Situationen begibt, jedoch läßt diese Erscheinung ein allgemeines anthropologisches Faktum deutlich werden, nämlich das Streben des Menschen, immer 'höher, weiter und schneller' zu sein, sich an immer größeren Leistungen zu versuchen und zu wagen,um auf diese Weise an neue Grenzen vorzustoßen (325). Seine Sprünge

---

(322) Gehlen, A.: Sport und Gesellschaft. In: Das große Spiel. Frankfurt/M. 1965 (Fischer Bd.667), S.26: Was die Selbststeigerung betrifft, so gehört sie etwa wie ein Instinkt genauso zum Wesen des Menschen..."

(323) Vgl. dazu: Schulze, H.: a.a.O., S.61

(324) Vgl. Gehlen, A.: a.a.O., S.30; sowie die Darstellung über 'Springen in Kult, Mythos und Brauchtum'. Als Beispiele seien genannt die Stierspringer von Kreta und die Sprünge durch Feuer. Vgl. auch: Hofmann-Krayer, E.: Handwörterbuch des deutschen Aberglaubens. Berlin-Leipzig 1936-37

(325) Gehlen glaubt darin die biologische Kühnheit als ein Geheimnis des Wesens Mensch zu sehen, verbunden mit dem geistigen Reiz des Sich-Aufgebens in der Bezwingung eines neuen Elements (a.a.O., S.30).

werden jedoch nicht nur zu 'Riesensprüngen', sondern sie werden in ihrem Ablauf immer komplizierter und perfekter. Mit eigens dafür konstruierten Sprunggeräten oder Sprunghilfen schafft sich der Mensch die Voraussetzungen für schwierige Sprungfiguren, um die Entfaltungs- und Darstellungsmöglichkeiten des Leibes immer mehr zu steigern. In diesem "Selbstvervollkommnungsstreben", so scheint es, "zeigt sich einfach ein irrationales Moment der Leibesübungen und des Sports" (326). So liegt ein wesentlicher Gehalt des Springens offenbar "in der Höhe, in dem In-die-Höhe-streben, in der Sehnsucht, über sich selbst hinauszuwachsen, das Unmögliche zu wollen, seine eigene Höhe wirklich zu überspringen" (327).

Neben diese Leistungstendenz nach Höhe und Weite tritt das Streben nach möglichst vollkommener Beherrschung und Darstellung des leiblichen Könnens im Sprung. Die Sichtbarkeit des Springens kann schließlich auch zu einer Selbststeigerung im sozialen Bereich durch das 'Gesehen-werden' führen. Welche Bedeutung dem sozialen Moment zukommen kann, läßt sich bei springenden Kindern beobachten, für die Freude an der Bewegung und Erfolgserlebnis eng mit dem sozialen Bereich, etwa der Anerkennung durch Kameraden, verbunden sind. Im Springen gelingt es ihnen, sich im wörtlichen und übertragenen Sinn herauszuheben aus der Anonymität.

Freude und Befriedigung sowohl über die Überwindung von Widerständen als auch über das 'Anerkanntwerden' führen so in doppelter Weise zu gesteigertem Selbstbewußtsein (328). Dies ist umso wertvoller, als das tägliche Leben mit seinen einförmigen und genormten Formen der Raumbewältigung, den Menschen nur noch selten von der motorisch-physischen Seite her fordert (329). So fehlt ihm

---

(326) Schmitz, J.N.: Studien zur Didaktik der Leibeserziehung II. Schorndorf 1967, S.167

(327) Paschen, K.: Didaktik der Leibeserziehung. Frankfurt/M.1961, S.44
Vgl. auch Schulze, H.: a.a.O., S.48

(328) Dieser Sachverhalt wird auch durch die empirischen Untersuchungen bei Behinderten belegt. (Vgl. auch Schulze, H.: a.a.O.

(329) Vgl. dazu: Mitscherlich, E.: Krankheit als Konflikt I. Frankfurt/M. 1967, S.123 (M. weist auf die Bedeutung der Leibesübungen bei der Lösung emotionaler Konflikte hin.)

meist ein Bewusstsein seiner motorischen Möglichkeiten und Grenzen. Denn letzten Endes bleibt der Mensch, den Raum zu erobern, für seine unmittelbare Weltbewältigung doch immer wieder auf sich selbst und seine ureigensten Möglichkeiten verwiesen, auf seine Bewegungsfertigkeiten, zu denen der Sprung gehört (330).

10.5. Springen als menschliche Bewegung

Bevor der Mensch gehen, laufen oder springen kann, muss er sich aufrichten. Schon in der aufrechten Haltung "entfernt er sich (teilweise) vom Grunde" (E. Straus), um sich schliesslich im Springen für einen Augenblick aus eigener Kraft von ihm freizumachen. Die aufrechte Haltung gehört zum Menschen, sie "weist nach aufwärts, fort vom Boden. Sie ist die Gegenrichtung gegen die bindenden und fesselnden Kräfte der Schwere. Im Aufrichten machen wir einen Beginn, uns von der unmittelbaren Herrschaft physikalischer Kräfte zu befreien " (331). Diese 'Vertikalität' und 'Befreiung', so scheint es, lässt sich bis zur Bewegung des Springens steigern. Gewinnt der Mensch mit der Aufrichtung immer mehr Bewegungsmöglichkeiten, so ist mit dieser gewonnenen Freiheit auch eine zunehmende Bedrohtheit verbunden, die im Springen durch die vollkommene Aufgabe des sicheren Bodens besonders deutlich wird (332). Die 'Befreiung' in der Aufrichtung

---

(330) Vgl. Plessner, H.: Die Funktion des Sports in der industriellen Gesellschaft. In: Leibeserziehung und Sport in der modernen Gesellschaft. Weinheim 3/1966, S. 21/25

(331) Straus, E.: Die aufrechte Haltung. In: Psychologie der menschlichen Welt. Göttingen 1960, S. 226
Vgl. auch Buytendijk, F.J.J.: Allgemeine Theorie der menschlichen Haltung und Bewegung. 1956, S. 116

(332) Vgl. Straus, E.: a.a.O., S. 227 ff -
Auch Tiere können springen, manche sogar auf zwei Beinen wie das Känguruh, aber sie tun es immer in derselben Weise und um einen Zweck zu verfolgen. Bei ihnen entfällt die Besonderheit der Aufrichtung, ihr Sprung ist weitgehend sicher - Buytendijk spricht von der "elastischen Sicherheit des Raubtiersprunges"- und wird nur ausgeführt, wenn das Können ausreicht. Sie unterliegen dem Zwang der Ziel-Zug-Situation, die den Sprungverlauf bestimmt und sind in ihrem Instinkt abgesichert. So gewinnt das Tier im Sprung nur die Freiheit der raschen Ortsveränderung, es wagt nichts, ihm wird nicht schwindlig, denn es kann nicht scheitern, auch wird ihm sein Sprung als Bewegung nicht bewusst: sein Dasein und damit seine Bewegungen sind vom menschlichen 'In-der-Welt-sein' verschieden. (Vgl. Buytendijk, F.J.J.: Das Menschliche der menschlichen Bewegung. Stuttgart 1958, S. 170)

erlaubt es, das Gehen in der verschiedensten Weise in den Schritten zu variieren sowie Haltung und Bewegung des Rumpfes und der Arme zu verändern und dadurch den in der Aufrichtung gewonnenen Raum zu erfassen. Mit dem Springen und der Überwindung der Schwere gelingt es dem Menschen, sich momentan freizumachen von der Bindung an den Boden und so neue Bewegungsmöglichkeiten zu gewinnen. Es gibt wohl keine menschliche Bewegung, auf die der Begriff der "untierischen Fülle" (Gehlen) von Variationen mehr zutreffen würde (333). In immer neuer Weise versucht und entdeckt der Mensch die verschiedensten Sprungformen, und er springt selbst dann noch, wenn die Grenze seiner individuellen Möglichkeiten erreicht ist. Gerade in diesen Situationen des Springens aber zeigt sich, daß menschliche Bewegung eine Leistung ist, die nicht nur unter der Spannung von Müssen und Können steht, sondern außerdem ein "Wollen, Dürfen und Sollen" ist (334). Der Mensch, das geht daraus hervor, besitzt die Freiheit, über die Bewegung des Springens verfügen zu können, nur er kann einen Sprung 'wagen' und sich dadurch neue Möglichkeiten erschließen, die jenseits des Gewohnten und schon Gekonnten liegen. Der 'Mutsprung' oder 'Wagesprung', so könnte man sagen, ist deshalb letztlich Grundlage und Voraussetzung, aber auch Ausdruck menschlichen Springens überhaupt. Wenn Menschen es 'wagen', den 'Kreis des Gewohnten' zu durchbrechen, indem sie ihre Sprungleistungen immer mehr steigern oder neue Möglichkeiten des Springens entdecken, zeigt sich darin, als eine spezifisch menschliche Haltung, das Verfügen-können über sich und seine Bewegungsmöglichkeiten. Vor diesem Hintergrund menschlichen In-der-Welt-seins, das auch durch sein Leibverhältnis bestimmt wird (335), gewinnen die motorische Unfertigkeit bei der Geburt, die Plastizität und die Phantasie ihre eigentliche Bedeutung. Erst durch die "Befreiung von den unmittelbaren und darum eindeutigen Bezügen

---

(333) Vgl. dazu Straus, E.: a.a.O., S.227 f

(334) Buytendijk, F.J.J.: a.a.O., S.178, 179

(335) Vgl. dazu: Grupe, O.: Leibesübung und Erziehung. Freiburg/Br. 1965, S.61 ff

zur Situation" (336), durch die Fähigkeit, sich des Springens und als Springender bewusst zu werden, ist es dem Menschen möglich, die verschiedensten Sprungformen zu erfinden und Geräte zu konstruieren, um seine Möglichkeiten zu steigern und zu erweitern. Im Springen ist er sich aber auch des Risikos bewusst, er 'weiss', dass sein Sprung gelingen oder misslingen kann und selbst bei 'Gewohnheitssprüngen' macht schon eine geringe Störung die Bewegung bewusst und offenbart damit "das in ihr verborgene Menschliche" (Buytendijk). Auf diese Weise zeigt sich im Sprung die Doppelnatur des Menschen als offenes und gestaltendes Wesen. Indem er von der Erde wegstrebt, öffnet sich ihm die Welt in einer neuen Weise, aber diese Sicht gelingt dem Menschen nur, wenn er seine Bewegung im Sprung zu beherrschen vermag (337).

Das Lösen vom Boden, verbunden mit der Bewegungsrichtung, führte zu den verschiedenen symbolischen Bedeutungen des Springens für das menschliche Leben (338). So deutet L. Binswanger (339)das Lösen aus der Erdverhaftung, den "Zug in die Höhe", der das Springen letztlich bestimmt, als Sehnsucht nach Überwindung der Erdenschwere, nach "Erhebung über den Druck und die Angst des Irdischen", zugleich aber auch "nach Gewinnung einer höheren Sicht, eines höheren Gewichts auf die Dinge." - "Steigen in die Höhe" und "Schreiten in die Weite" sind für ihn "Grundmöglichkeiten menschlichen Seins", deren geglücktes Verhältnis er als eine "anthropologische Proportion" betrachtet. Immer wieder erleben Menschen im Springen in Höhe und Weite ihre Grenzen und werden dabei aufsich und ihre Möglichkeiten zurückgeworfen. Um diese Situationen durchzustehen, muss der Mensch einen Halt in

---

(336) Buytendijk, F.J.J.: a.a.O., S. 179

(337) Buytendijk, F.J.J.: a.a.O., S. 180: "Der Mensch hat zur Welt und zu sich selbst eine Distanz, die er nur zu überbrücken vermag, indem er irgendwie ein Verhältnis wählt."

(338) -Vgl. dazu die Darstellung über 'Kult, Mythos und Brauchtum'. -
Ausserdem Hofmann/Krayer, E.: Handwörterbuch des deutschen Aberglaubens. Bd. VIII, Berlin/Leipzig 1936-37

(339) Binswanger, L.: Drei Formen des missglückten Daseins. Tübingen 1956, S. 4: Vgl. auch: Straus, E.: a.a.O., S.226: "Die Richtung nach oben, das Aufrechte und das Oben, die Höhe, werden daher zum unmittelbaren Ausdruck des Durchdringens zur Freiheit, der Überlegenheit, des Siegens und sich siegreich erhalten."

sich selber finden (340). So gehört es offensichtlich zum Wesen des Springens, daß es den Menschen über seine Bewegungsmöglichkeiten zu sich selbst finden läßt, daß es ihm die Möglichkeit zu besonderen Erfahrungen und Erlebnissen bietet, die dieser im normalen Leben nicht mehr findet.

Noch eine weitere Eigenart menschlichen Daseins wird im Springen deutlich. Im Sprung - das wurde schon dargestellt - kann oft noch erreicht werden, was mit anderen Bewegungsformen, etwa dem Lauf nicht mehr zugänglich ist. Bollnow weist auf diesen Zusammenhang am Beispiel des Japanischen Steingartens hin (341). "Dieser Steingarten lehrt wirklich etwas ganz Wesentliches für unser Leben. Vieles ist in Schritt für Schritt fortschreitender, beharrlicher Anstrengung zu erzwingen, aber beim letzten Stück, da muß man springen." Erst wenn der Mensch bereit ist, auf die Sicherheit des Gewohnten zu verzichten, wird er all' seine Möglichkeiten ausschöpfen können; im motorischen Bereich macht dies besonders das Springen deutlich (342). In ihm kann sich der Mensch als derjenige begreifen, der bewußt auf Sicherheit zu verzichten vermag, um damit eine neue Weltsicht zu gewinnen und dadurch sich selbst wieder in einer neuen Weise bewußt zu machen.

---

(340) Vgl. Straus, E.: a.a.O., S.229; sowie Binswanger, L.: a.a.O., S.7

(341) Bollnow, O.F.: Der Steingarten. Sonderdruck. Stuttgart 1966

(342) Überspitzt könnte man formulieren: 'Um Mensch zu sein, muß man sich riskieren.'
Vgl. dazu: Langeveld, M.J.: a.a.O., S.100 sowie
Lersch, Ph.: Der Sport als Aufgabe unserer Zeit. In: Leibeserziehung und Sport in der modernen Gesellschaft. Weinheim 3/1966, S.59

11. Die pädagogischen Folgerungen

Die phänomenologischen, empirischen und anthropologischen Ausführungen gaben Einblick in Bedingungen und Sinn des Springens. Sie zeigten Springen als eine Form der Weltzuwendung und Weltbewältigung, als "ein Verhalten zur Welt" (E. Straus), das nützlich und zweckmässig sein kann, aber auch zwecklos und überflüssig, das sowohl in Spiel und Sport wie im Alltag vorkommt, jedoch immer eingebunden in Situationen und Zusammenhänge, aus denen es letztlich seinen Sinn sowie seine Bedeutung erhält und die das spezifisch Menschliche dieser Bewegung erkennen lassen (343). Was das "Springen" in all seinen Erscheinungsformen für Erziehung und Bildung leisten und in welcher Weise dies verwirklicht werden kann, das zeigte sich schon in einigen der empirischen Untersuchungen. In einer weiteren Betrachtung sollen nun die Untersuchungsergebnisse unter pädagogischer Fragestellung erörtert werden.

11.1. Die Untersuchungsergebnisse in pädagogischer Sicht

Aufgabe der Erziehung ist es, den heranwachsenden Menschen zu befähigen, Lebenssituationen zu meistern, damit er ein 'menschliches Leben' führen kann (344). Dabei versteht sie den Menschen als ein erziehbares, aber auch erziehungsbedürftiges Wesen, dem sie helfen muss, seine 'menschlichen Möglichkeiten' vollständig zu realisieren (345). Was die Motorik betrifft, so ist diese dem Menschen ja nicht vorgegeben, sondern muss im Laufe des Lebens erworben und ausgeformt werden. Berücksichtigt man, dass die Welterfahrungen des Kindes wesentlich von

---

(343) Vgl. zur Besonderheit menschlicher Bewegung u.a.
M.J. Langeveld: Studien zur Anthropologie des Kindes. Tübingen 2/1964, S. 136 sowie
Buytendijk, F.J.J.: a.a.O., S. 180

(344) Vgl. dazu: Langeveld, M.J.: Einführung in die theoretische Pädagogik. Stuttgart 6/1966, S. 21

(345) Vgl. Langeveld, M.J.: a.a.O., S. 181 f; sowie
Groothoff, H.H.: Erziehung. In: Fischer-Lexikon: Pädagogik

der Ausformung seiner Motorik abhängen, so wird deutlich, wie wichtig sie im Rahmen der Erziehung ist (346). Mit jeder neu erworbenen und beherrschten Bewegung, ob Kriechen, Gehen, Laufen oder Springen, erschliesst sich dem Kind die Welt in einer neuen Weise; seinen vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten entsprechen vielfältige Erlebnisse und Erfahrungen, in denen es letztlich auch sich selbst entdeckt. So wird es darauf ankommen, seine motorischen Fähigkeiten, und dazu gehört offensichtlich auch das Springen, möglichst vollständig zu entwickeln. Man kann zwar, wie die Beobachtungen der 'Bewegungen des Alltags' gezeigt haben, auch ohne Springen auskommen, jedoch weisen die Untersuchungen bei Behinderten darauf hin, dass durch Springen motorische und psychische Sicherheit zunehmen, und dass wer es beherrscht unabhängiger wird sowie neue Möglichkeiten der Weltbewältigung und Weltzuwendung gewinnt, die sein In-der-Welt-sein bereichern.

Wenn Kinder nun Springen 'spielend' und 'wie von selbst' lernen, so wirken dabei verschiedene Faktoren zusammen wie etwa entwicklungsbedingte psychophysische Gegebenheiten und die Erfahrungs- und Erlebnismöglichkeiten seiner Welt. Je günstiger diese Voraussetzungen sind, desto früher und vollständiger erlernen sie offenbar diese Bewegung. Für die Erziehung ist es möglich, das Erlernen des Springens in seinen verschiedenen Erscheinungsformen dadurch zu unterstützen, dass sie Situationen und Bedingungen schafft, die zum Springen anregen und motivieren.

Die Untersuchungen bei Behinderten weisen ausserdem darauf hin, dass Springen ein hohes Mass an Koordinations- und Steuerungsfähigkeit sowie Schnellkraft erfordert, aber das Springen selbst wiederum diese Eigenschaften entscheidend verbessern kann. Aufgrund der Schulungsmöglichkeit dieser sogenannten 'psychomotorischen Fähigkeiten', die auch durch Untersuchungen von Kiphard, Hünnekens und Liebchen bestätigt wird, kann auf die motorische

---

(346) Vgl.: Flitner, A. (u.a.): Wege zu einer pädagogischen Anthropologie. Heidelberg 1963, S. 233 ff
Nitschke, A.: a.a.O., S. 164 f
Güssmuth, R.: a.a.O., S. 100

Entwicklung ebenfalls Einfluss genommen werden. Ausserdem hat sich gezeigt, dass die mit dem Springen gewonnene Körperbeherrschung auf andere Bereiche ausstrahlt. Zwar sind Körperbeherrschung und Beherrschung in anderen Bereichen durchaus verschieden, jedoch ist eine Wechselwirkung mindestens insoweit anzunehmen, als leibliches Befinden sich psychisch auswirken kann und umgekehrt (347). So führten ja beispielsweise Versuche mit Trampolinspringen bei Kindern mit Verhaltensstörungen und Anpassungsschwierigkeiten zu besserer 'Willenskontrolle'. Auf diese Weise wird aber dem Geschädigten auch ein neues Selbstverständnis ermöglicht, weil er sich als einer erfährt, der imstande ist, über sein Können und damit über sich selbst zu verfügen. Offensichtlich bleiben die Übungswirkungen nicht auf den motorischen Bereich beschränkt, sondern sie ermöglichen dadurch, dass sie Körpermängel und Behinderungen ausgleichen oder korrigieren, Erfahrungen und Erlebnisse, die die Geschädigten sonst aufgrund der Bewegungseinschränkung nicht machen könnten. Die Ausbildung von sogenannten 'Ersatzfunktionen' weist ausserdem auf die grosse Plastizität oder Anpassungsfähigkeit der menschlichen Motorik hin, sowie darauf, dass "das Erlebnis des körperlichen Gebrechens durch eine Umstimmung des Weltverhältnisses verändert werden kann, indem der körperliche Zustand....eine neue und andere Bewertung erfährt " (348). Inwieweit die Behinderungen beim Springen ausgeglichen werden können, hängt, das geht aus den Untersuchungen hervor, vom Grad der Schädigung und der Intensität der Übung vor allem im Kindes- und Jugendalter ab. So handelt es sich bei geistig Geschädigten vorwiegend um qualitative Verbesserungen der Sprünge, die durch Übung genauer und ökonomischer

(347) So stellt O. Grupe fest: "Indem wir ihn (den Leib) verwandeln, verwandelt er auch uns und unsere Beziehung zu unserer Welt." (Grundlagen der Sportpädagogik. München 1969, S. 23)

(348) Langeveld, M.J.: Studien zur Anthropologie des Kindes. Tübingen 2/1964, S. 126 ff (zitiert bei O. Grupe: Einführung in die Theorie der Leibeserziehung. Schorndorf 1968, S. 21) -
Zur Ausbildung von Ersatzfunktionen vgl. die Veröffentlichungen von Hünnekens und Kiphard (s. Literaturverzeichnis).

in der Ausführung werden. Bei Körperbehinderten kann Übung zu grösserer Sicherheit und Leistungszuwachs führen, während in schwereren Fällen das Erlebnis des Springens noch durch Verwendung von Sprunghilfen zu vermitteln ist.

Das Sprungerlebnis hängt zusammen mit der räumlichen Dimension dieser Bewegung, die den Raum aus einer neuen Perspektive erleben lässt. Indem sich der Mensch im Springen vom Boden löst, erfährt er, dass er in das Medium Luft vordringen kann und ihm dadurch die Welt in einer anderen Weise als mit den 'Bewegungen am Boden' zugänglich wird. Darüber hinaus macht er die Erfahrung, dass er in diesem Medium in seinen Bewegungen freier und ungebundener ist, und zwar umso mehr, je weiter er sich vom Boden zu lösen vermag; er wird deshalb bestrebt sein, sich im Springen möglichst zu steigern. Dieses Eindringen in den Raum, bei dem der sichere Boden verlassen werden muss, bedingt aber eine Unsicherheit, die auch zu Gefühlen der Angst und des Schwindels führen kann. So wird der Mensch, wenn er seine Leistungen im Springen steigern will, mit seinen Fähigkeiten und Grenzen konfrontiert. Es gelingt ihm nur, wenn er das Wagnis des Sprunges auf sich nimmt, die mit dieser Bewegung verbundenen Raum- und Bewegungserfahrungen zu machen. Wo er den Mut aufbringt und ein zunächst zu gross erscheinendes Hindernis oder eine Höhe nimmt und überspringt, weil beispielsweise der Anspruch der Situation und Erwartung ihn emporreißt oder das Vertrauen zur eigenen Leistung ihn trägt, da kann er dann aus der Erfahrung des Gelingens auch neue Kräfte und ein gesteigertes Könnensbewusstsein gewinnen. Diese Möglichkeit, Selbstvertrauen und Leistungsbewusstsein durch Bewegungsleistungen zu beeinflussen, findet auch in der 'Grenzsituationstherapie' von Schulze eine praktische Verwendung (349).

Im Gegensatz zu diesen mehr zweckgebundenen und therapeutischen Wirkungen eines willensbestimmten, beherrschten Springens kommt im Springen als ungebunden-freie und spontan-lebendige Bewegung der pädagogische Aspekt deutlicher zum Ausdruck.

---

(349) Vgl. dazu a.a.O., S. 121 f: Die 'Grenzsituations-therapie'

Es ist das Springen in spielerischer oder tänzerischer Form in meist freudiger Gestimmtheit, etwa in Kinderspielen, als einer Möglichkeit besonderer 'Selbstdarstellung'. In der freien Sphäre dieses 'spielerischen Umgangs' setzt sich das Kind mit seinem Leib und der Welt auseinander, macht dabei Bewegungserfahrungen mit dem Springen, erweitert so seinen Bewegungsraum und erfasst schliesslich intuitiv im Vollzug Sinn und Bedeutung dieser Bewegung. Dieses Tun muss vom Erzieher immer von neuem veranlasst und begünstigt werden, indem er Gelegenheiten dafür schafft und dem Kind hilft, sein Nichtkönnen zu überwinden sowie 'Mut zur Welt zu gewinnen' (350). Nur auf diese Weise kann 'Leibeserziehung' den Reichtum menschlicher Motorik erschliessen und den Menschen durch Anregungen im motorischen Bereich handlungsfähig machen und erhalten. Dies erscheint umso wichtiger, als in unserer Zeit der sogenannten 'technischen Zivilisation' im Gegensatz zu früher die 'urtümlichen' oder elementaren Bewegungsforderungen immer mehr eingeschränkt werden und die persönliche Bewegungsaktivität gegenüber Bewegungen, die wie das Springen einen geringen 'Brauchwert' für den Alltag haben, immer mehr zurückgeht. Unter diesen Gesichtspunkten ergeben sich aus den vorliegenden Untersuchungen und der anthropologisch-pädagogischen Reflexion im Hinblick auf das Springen Konsequenzen und Aufgaben für die Leibeserziehung.

11.2. Springen und Leibeserziehung

Das erzieherische 'Medium' der Leibeserziehung sind die Leibesübungen, für die die Bewegung "vorrangiger Aspekt" und "primäres Strukturprinzip" ist (Schmitz). "Aus den bildenden Gehalten und der Bedeutung der Bewegung für den Menschen erschliesst sich die zentrale Bildungsaufgabe der Leibeserziehung." (351) Wenn also im Springen und mit dem Springen Er-

(350) Vgl. dazu: Süssmuth, R.: a.a.O., S. 62

(351) Schmitz, J.N.: Studien zur Didaktik der Leibeserziehung. II Schorndorf 1967, S. 121 - Vgl. auch bei H. Denk: "Das zentrale Geschehen der Leibeserziehung (ist) der Bildungsvollzug in der Bewegung und durch die Bewegung." (H. Denk: Die Auswahl des Lehrstoffes als didaktisches Problem in der Leibeserziehung. Die Leibeserziehung 15. Jg, 1966, S. 148).

fahrungen und Erlebnisse gemacht werden, die in dieser Weise mit anderen Bewegungen nicht möglich sind, so sollten sie im Rahmen der Leibeserziehung vermittelt werden: Das Erlebnis, sich aus eigener Kraft vom Boden lösen zu können und mit einem Sprung das Verhältnis zum Raum, zu Höhe, Tiefe und Weite sowie zu den Dingen zu verändern, aber auch die Möglichkeit durch das Risiko, das mit dieser Bewegung verbunden sein kann, in 'Grenzsituationen' zu geraten und diese durchzustehen, oder den Widerstand des Bodens im Gegensatz zu dem allseitig nachgebenden Medium Luft zu erleben, das Raum und Gelegenheit gibt für neue und andere Bewegungen. Diese und noch weitere Erfahrungen und Erlebnisse werden jedoch nur dann im Unterricht zu vermitteln sein, wenn es gelingt, dass sie bewusst gemacht und denkend erfasst werden. So wird es eine Aufgabe pädagogisch verstandener Leibesübungen sein, mit Kindern und Jugendlichen Springen in verschiedener Weise zu üben, damit sie darüber nachdenken, dass sie es sind, die springen und die ihre Bewegungen und ihren Leib in dieser Weise zu beherrschen vermögen (352). Ziel muss es sein, in dem Masse über einen Sprung zu reflektieren, in dem er beherrscht wird, soll er eine menschliche Bewegung sein (353). Gelingt dies nicht, d.h. werden lediglich Sprungkraft und Beweglichkeit im Hinblick auf eine Leistung in Höhe und Weite oder Perfektion geübt, so besteht die Gefahr, dass sich der Mensch in seinem Sein auf eben diese Spezialleistungen reduziert, die dann nicht mehr rückgebunden sind und sich verabsolutieren. Auf diese Weise kann es zu dem kommen, was L. Binswanger als "Verstiegenheit" bezeichnet, die "gleichviel, ob in der leiblichen oder seelischen Form des Sich-Versteigens immer auf einem Mangel an

---

(352) So fordert auch Grupe, "zugleich die Reflexion über das Getane, Erfahrene und Erlebte in Gang zu bringen." (Grundlagen der Sportpädagogik. München 1969, S. 144)

(353) Vgl. Buytendijk, F.J.J.: Das Menschliche. Stuttgart 1958, S. 179: "Die spezifisch menschliche Haltung ist die reflektive. Diese Haltung bedeutet eine Befreiung von den unmittelbaren und darum eindeutigen Bezügen zur Situation."

Einsicht, Übersicht und Umsicht auf dem Gebiet derjenigen Bewandtnisganzheit oder 'Weltregion' beruht, in der das Dasein sich versteigt." (354) Zur "Selbststeigerung" durch grosse oder perfekte Sprünge gehört deshalb, soll sie pädagogisch wertvoll sein, dass sie auch geistig bewältigt wird. Das ist keine Absage an jegliches Leistungsspringen in den Sportdisziplinen, sondern ein Hinweis, dass Leistung dann auf Kosten des Menschseins geht, wenn sie nicht mehr reflektiert wird. Verstellt das Streben nach Höhe, Weite und Perfektion im Springen aber den Blick auf den Menschen, so ist es zumindest pädagogisch nicht mehr zu verantworten, weil es dann nur noch um das geht, was Pestalozzi als "Seelenlosigkeit der physischen Kräfte" bezeichnet hat (355).

Erst vor diesem Hintergrund gewinnen andere Aspekte des Springens ihre pädagogische Bedeutung. Wenn die physiologischen und psychologischen Wirkungen des Springens, wie es etwa die "Psychomotorische Übungsbehandlung" gezeigt hat, Gesundheit und Leistungsfähigkeit beeinflussen, so gilt es dieses Abstraktum zu konkretisieren, denn 'zu was braucht man Gesundheit und Leistungsfähigkeit in seinem Leben'? Diese Aufgabe ist umso bedeutender, als sich durch die Auswirkungen der technischen Zivilisation und des modernen Lebensstils Bewegungsfähigkeiten und Bewegungsmöglichkeiten immer mehr einschränken. Die Folge dieser 'Bewegungsarmut' ist unter anderem eine absinkende physische Leistungsfähigkeit, die dann in Morbiditäts- und Mortalitätsstatistiken ihren Ausdruck findet (356). Als negative Begleiterscheinung des technischen Zeitalters wird in diesen Untersuchungen vor allem auf das Übermass an nervöser Bean-

---

(354) Binswanger, L.: Drei Formen missglückten Daseins. Tübingen 1956, S. 8

(355) Vgl. dazu: Buytendijk, F.J.J.: a.a.O., S. 179 ff
Christian, P.: Vom Wertbewusstsein im Tun. Schorndorf 1963, S. 20 ff
Langeveld, M.J.: a.a.O., S. 138
Grupe, O.: Leibesübung und Erziehung. Freiburg/Br. 1964, S. 123 ff

(356) Roskamm, H. u.a.: Körperliche Aktivität und Herz- und Kreislauferkrankungen. München 1966
Mellerowicz, H.: Das körperliche Leistungsvermögen der heutigen Jugend. München 1965, S. 43: "In unserer technisierten Zivilisation nehmen Maschinen schon dem jungen Menschen fast jede körperliche Arbeit, sogar weitgehend

spruchung hingewiesen, die schliesslich auch zu Auffälligkeiten und Störungen im psychischen und motorischen Bereich führen kann. Wie die Untersuchungen bei Behinderten zeigten, vermag Springen bei Verhaltens- und Anpassungsstörungen die psychomotorischen Fähigkeiten mit gutem Erfolg zu schulen. Es liegt also nahe, dass es auch helfen kann, das 'psychosomatische Gleichgewicht' bei Gesunden, aber nervös Überbeanspruchten zu erhalten und deren Handlungsfähigkeit zu sichern. Durch Springen, so scheint es, kann sich der Mensch "die für die aktive Lebensgestaltung notwendige Mobilität erhalten, welche in geeigneten Momenten der Lebensbahn die Selbstgestaltungen und Statusverbesserungen innerviert und beflügelt "(357).

Dadurch, dass Springen zur Körperbeherrschung verhelfen kann, schafft es gleichzeitig die Voraussetzungen für vielfältige Leiberfahrungen und weitere Entfaltungsmöglichkeiten der Bewegung und des Ausdrucks. Dies ist vorzüglich im freien Raum spielerischen Tuns der Fall, wenn Nutzen und Zweck keine grosse Rolle spielen. So können in der freien Sphäre des Spiels, in der es nicht auf ökonomische, rationelle Gesichtspunkte und Leistungsmassstäbe ankommt, 'freie, phantasiegebundene und spontane'Kräfte das Springen in der verschiedensten Weise gestalten (358). Erst im Bereich des Spiels zeigt sich dann der ästhetische Gehalt des Springens, in ihm nimmt Springen seinen Ausgang und in ihm verwirklicht es sich in seinen Möglichkeiten.

---

bereits die eigene Fortbewegung ab. Dafür ist er einer ständig zunehmenden nervösen Beanspruchung ausgesetzt." Zu den Folgen von Bewegungseinschränkungen und Bewegungsmangel vgl. W. Kraus/W. Raab: Erkrankungen durch Bewegungsmangel. Hrsg. u. übersetzt von P. Beckmass. München 1964; die Beiträge von A. Mitscherlich und Th. Hellbrügge in: "Sport und Leibeserziehung". München 1967

(357) Hermitz, J.M.: a.a.O., S. 171

(358) Grupe, O.: Bewegung und Bewegungsgestaltung in pädagogischer Sicht. Schorndorf 1967, S. 51: "Zwar ist nicht jede spielerische Bewegung eine gestaltete Bewegung, jedoch hat die Bewegungsgestaltung im Bereich der Leibesübungen durchweg, wenn nicht sogar ausschliesslich, spielerischen Charakter."

Wenn dabei das primäre Motiv der Gestaltung und Erprobung einer Vielzahl von Sprungformen auch kein pädagogisches ist, sondern vielmehr das Vergnügen und die Freude an dieser Bewegung und vielleicht auch der Reiz der in ihr liegenden Möglichkeiten, so sind doch die pädagogischen Wirkungen nicht zu übersehen. Im spielerischen und teilweise auch im sportlichen Üben des Springens kommt nicht nur 'spontan-zweckloses und spielerisch-überflüssiges Tun' zum Ausdruck, sondern auch die menschliche Freiheit, sich in diesem Tun einen Raum zu schaffen, der ausserhalb des Zwanges der Situation liegt (359). Nur in der Freiheit des spielerischen Springens kann es dem Kind schliesslich gelingen, immer neue Möglichkeiten im Umgang mit den Dingen zu entdecken, mit seinen Bewegungen die eigene Leiblichkeit zu erleben und ihre Bedeutung zu erfahren (360). Für den Bereich der Leibesübungen bedeutet dies, dass sich ihre pädagogischen Möglichkeiten weitgehend erst in der freien Sphäre des Spiels entfalten können, wenn Spiel als ein Raum "freien Handelns" (J. Huizinga) verstanden wird. Gerade dann, wenn das Risiko einen Sprung zu wagen, freiwillig übernommen wird, auch wenn man sich verletzen könnte, und wenn man aus eigenem Entschluss die Schonhaltung zugunsten einer aktiven Bewältigung der Situation aufgibt, wird Erziehung wirksam (361). In den Leibesübungen sollte deshalb dem jungen Menschen Gelegenheit gegeben werden, sich entsprechend den alters- und entwicklungsspezifischen Gegebenheiten, in freien und unspezialisierten Situationen mit den Möglichkeiten des Springens auseinanderzusetzen. Indem er seine Fähigkeiten in dieser Bewegung erprobt und entwickelt, wird er nicht nur ihre Eigenarten erfahren, sondern durch sie auch sein Können und sich selbst immer wieder neu entdecken. Damit ist nun nicht

---

(359) Grupe, O.: Anthropologisch-pädagogische Grundlagen der Leibeserziehung. In: Einführung in die Theorie der Leibeserziehung. Schorndorf 1968, S. 36:"Im Tun des Nicht-Notwendigen, geradezu im Verschwenden der eigenen Kräfte wird 'Freiheit' wirksam."

(360) Vgl.: Langeveld, M.J.: a.a.O., S. 138

(361) Vgl. dazu Schulze, H.: Der progressiv-domestizierte Mensch und seine Neurosen. München 1964, S. 46 f

gemeint, daß nur noch in spielerischer Weise ohne Leistungsgesichtspunkte von Höhe oder Weite gesprungen werden soll und die pädagogische Bedeutung des Springens sich darin erschöpft, vielmehr geht es darum, daß all das, was auch sonst noch mit dem Springen und seinen verschiedenen Erscheinungsformen verbunden sein kann, bewusst und verantwortlich übernommen wird: das Risiko und die Gefährdung, die Anstrengung und die Überwindung, das Gelingen und das Mißlingen um nur einiges zu nennen. Auf diese Weise wäre es möglich, daß das Springen über die speziellen Bewegungs- und Raumerfahrungen hinaus aber in Verbindung mit diesen, im Sinne recht verstandener Leibeserziehung auch auf die "geistige und sittliche Natur" des Menschen (Pestalozzi) wirkt.

Mit der Darstellung wurde versucht, das Bewegungsphänomen "Springen" zu beschreiben: seine verschiedenen Erscheinungsweisen und das damit verbundene Erleben, die Erfahrungen und die Möglichkeiten, die es erschliesst. Die Einsichten und Aussagen, die aus den Untersuchungen gewonnen wurden, sind nicht als endgültig anzusehen, sondern sie müssen ständig ergänzt werden entsprechend den Erkenntnissen der Wissenschaften, die sich mit der menschlichen Bewegung beschäftigen und den Beobachtungen und Erfahrungen auf dem Gebiet der Motorik. Es handelt sich deshalb um eine Studie, in der viele Fragen nur angedeutet werden konnten und die weiteren Untersuchungen vorbehalten sind. Das gilt u.a. für das Problem der Motivation beim Springen, auch im Hinblick auf den sozialen Aspekt und geschlechtsspezifische Fragen, die Zusammenhänge von Springen, Rhythmus und Tanz, aber auch des Lernens und der didaktisch-methodischen Konsequenzen. So sind die vorliegenden Ausführungen der Versuch zu einer Bewegungsphänomenologie des Springens mit dem Ziel, für die mit dieser Bewegungsweise verbundenen Erscheinungen und Zusammenhänge ein besseres Verständnis zu erreichen und dadurch im Rahmen einer anthropologisch orientierten Bewegungslehre bessere Voraussetzungen zu schaffen für didaktisch-methodische Entscheidungen.

LITERATURVERZEICHNIS

Almgreen, O. : Nordische Felszeichnungen als religiöse Urkunden. Frankfurt 1934

Archange Tuccaro : Trois Dialogues de l'excercice de sauter et voltiger en l'air. Paris 1599

Arendt, H. : Vita activa - oder vom tätigen Leben Stuttgart 1960

Balluseck, L.v. : Selbstmord. Tatsachen, Probleme, Tabus, Praktiken. Bad Godesberg 1965

Bernett, H. : Terminologie der Leibeserziehung. a. Auflage, Schorndorf 1964

ders. : Grundformen der Leibeserziehung. Schorndorf 1965

Binswanger, L. : Drei Formen missglückten Daseins, Verstiegenheit, Verschrobenheit, Maniriertheit. Tübingen 1956

Bläsig, W./Schomburg,E. : Das Dysmeliekind. Stuttgart 1966

Bläsig, E.:Schomburg,E. : Das Zerebral-paretische Kind. Stuttgart 1968

Blume, F./(Hrsg.) : Musik in Geschichte und Gegenwart. Kassel-Basel-Paris-London-New York 1966

Bollnow, O.F. : Das Wesen der Stimmungen. Frankfurt 1943

ders. : Existenzphilosophie und Pädagogik. Stuttgart 1959

ders. : Die pädagogische Atmosphäre. Heidelberg 1965

ders. : Mensch und Raum. Stuttgart 1963

ders. : Probleme des erlebten Raumes in: Wilhelmshavener Verträge Heft 34; 1962

ders. : Die anthropologische Betrachtungsweise in der Pädagogik. Essen 1965

ders. : Der Steingarten. Sonderdruck aus 'Hundert Jahre Kohlhammer'. Stuttgart-Berlin-Köln-Mainz 1966

Bräcklein, H. : Trampolinturnen. Frankfurt/M. 1960

Burckhardt, H. : Dimensionen menschlicher Wirklichkeit. Schweinfurt 1965

Buytendijk, F.J.J. : Allgemeine Theorie der menschlichen Haltung und Bewegung. Göttingen 1956

ders. : Das Menschliche: Wege zu seinem Verständnis. Stuttgart 1958

ders. : Mensch und Tier. Ein Beitrag zur vergleichenden Psychologie. rde Nr. 74, Hamburg 1958

ders., Christian, P. und Plügge, H. : Über die menschliche Bewegung als Einheit von Natur und Geist. Schorndorf 1963

Carmichael, L. : Manuel de Psychologie de l'enfant. Paris 1952

Caruso, I.A. Graf : Werden und "Entwerden" im Handeln. In: Werden und Handeln. Hrsg. E. Wiesenhütter, Stuttgart 1963

Damm, H. : Vom Wesen sogenannter Leibesübungen bei Naturvölkern. Ein Beitrag zur Genese des Sportes. In: Studium Generale Heft 1/1960; 13. Jg.

Deonna, W.: : Le symbolisme de l'acrobatique antique. Bruxelles 1953

Denk, H. : Die Auswahl des Lehrstoffes als didaktisches Problem in der Leibeserziehung. In: Die Leibeserziehung 15. Jg., 1966, S. 148

Derwort, A. : Zur Psychophysik der handwerklichen Bewegungen bei Gesunden und Kranken. In: Vom Wertbewusstsein im Tun. Stuttgart 1948

Dirx, Ruth : Das Kind, das unbekannte Wesen. Hamburg 1964

Dührssen, A. : Psychogene Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen. Göttingen 3/1960

Pet., F. : Beiträge zu einer Bewegungslehre der Leibesübungen. Wien 1964

ders. : Grundbegriffe der Bewegungslehre der Leibesübungen. Frankfurt/M. 1969

[illegible] : Körper- [illegible]schönheit und Körper-Kultur. [illegible]

Flitner, A. (Hrsg.) : Wege zur pädagogischen Anthropologie. Heidelberg 1963

Gebsattel, V.E. v. : Imago, hominis: Beiträge zu einer personalen Anthropologie. Schweinfurt 1964

Gehlen, A. : Der Mensch, seine Natur und seine Stellung in der Welt. 8. Aufl., Frankfurt/M. 1966

ders. : Die Seele im technischen Zeitalter. Sozialpsychologische Probleme in der industriellen Gesellschaft. 10. Aufl.; Hamburg 1967; rde 53

ders. : Anthropologische Forschung. Zur Selbstbegegnung und Selbstentdeckung des Menschen. 4. Aufl.; Hamburg 1965; rde 138

ders. : Sport und Gesellschaft. In: Fischer Bd. 667, Frankfurt/M.1965

Gerathwohl, S.J. : Die Psychologie des Menschen im Flugzeug. München 1954.

Gesell, A./Amatruda, C. : Developmental Diagnosis: Normal and abnormal Child. Development. New York 1948

Goehler, J. : Die Leibesübungen in der deutschen Sprache und Literatur. Frankfurt/M. 1964

Goldbeck, E. : Die Welt des Knaben (Hrsg. A. Bork). Düsseldorf 1962

Grasshoff, K. : Sportgeschichtliche Studie zu Pieter Bruegels d.Ä. Gemälde "Die Heimkehr der Herde." (Herbst) In: Die Leibeserziehung 5/1969

Grimm, J. u. W. : Deutsches Wörterbuch. Leipzig 1919

Groothoff, H.H. (Hrsg.) : Pädagogik. Reihe: Das Fischer Lexikon. Frankfurt/M. 1964

Grupe, O. : Leibesübung und Erziehung. 2. neubearb. u. erg. Aufl., Freiburg 1964

ders. : Studien zur pädagogischen Theorie der Leibeserziehung. Schorndorf 1965

ders. : Leibliche Erziehung in einer gewandelten Schule. Ratingen 1967

Grupe, O. : Bildungsaufgaben und Bildungsmotive der Leibeserziehung. In: Sport und Leibeserziehung. München 1967

ders. : Grundlagen der Sportpädagogik. München 1969

Grupe, O. (Hrsg.) : Einführung in die Theorie der Leibeserziehung. Schorndorf 1968

Günther, D. : Der Tanz als Bewegungsphänomen. rde 151/152, Hamburg 1962

Handbuch der Psychologie : Band 10 Allgemeine Psychologie. Göttingen 1959

Band 3 Entwicklungspsychologie. Göttingen 1959

Band 5 Ausdruckspsychologie. Göttingen 1965

Haupt, M. (Hrsg.) : Neidharts Lieder. Leipzig 1923

Hehlmann, W. : Wörterbuch der Psychologie. Stuttgart 5/1968

Hetzer, H./Benner, L./ Peé, L. : Kinderspiel im Freien. München 1966

Hofmann-Krayer, E. : Handwörterbuch des deutschen Aberglaubens. Band VIII. Berlin-Leipzig 1936-1937

Hochmuth, G. : Biomechanik sportlicher Bewegungen. Berlin 1967

Hünnekens, H. u. Kiphard, E: Motoskopische Untersuchungen beim Trampolinspringen. Ein Beitrag zur Problematik der Abgrenzung normaler und pathologischer Motorik im Kindesalter. In: Acta Paedopsychiatrica. Basel/Stuttgart 6/7 und 9/10; 1963

dies. : Bewegungsdiagnostik beim Trampolinspringen. Erläuterungen zum gleichnamigen Film. Hamm 1965

Hünnekens, H./ Kiphard, E./ Kesselmann, G.: : Untersuchungen zur Motodiagnostik im Kindesalter. In: Acta Paedopsychiatrica 1967/Jg.34 Heft 4

Italiander, R. : Tanz in Afrika. Ein Phänomen im Leben der Neger. Berlin 1960

Jaspers, K. : Philosophie. Bd. 2: Existenzerhellung. Berlin 1932

[illegible] : Mythos und Kult bei Naturvölkern. Wiesbaden 1950

Jung, C.G. : Von den Wurzeln des Bewusstseins. Studien über den Archetypus. Zürich 1954

Jünger, F.G. : Die Spiele. München 1959

Kiphard, E.J. : Psychomotorische Übungsbehandlung bei körperbehinderten Kindern. In: Praxis und Psychotherapie 1/1968

ders. : Die bewegungstherapeutische und psychotherapeutische Bedeutung des Trampolins für die Heilpädagogik. In: Praxis der Psychotherapie 1/1963

ders. : Zum Problem der Bewegungsstörungen in der Lernbehindertenschule. In: Zeitschrift für Heilpädagogik 1/1968

ders. : Die Koordinationsschulung im Rahmen des Schulsonderturnens. In: Die Leibeserziehung. Heft 6/1967

Kischnik, R. : Leibesübung und Bewusstseinsschulung. Basel 1955

Klages, L. : Grundlegung der Wissenschaft vom Ausdruck. Bonn 7/1950

Klemm, O. : Zwölf Leitsätze einer Psychologie der Leibesübungen. In: Neue Psych. Studien, Bd. 9 München 1938

Klöhn, G. (Hrsg.) : Leibeserziehung und Sport in der modernen Gesellschaft. In: Kleine pädagog.Texte; Weinheim 1961

Koch, K. : Laufen, Springen, Werfen in der Grundschule. Schorndorf 1968

ders. : Klettern und Steigen - Schwingen und Springen am Stufenbarren. Schorndorf 1963

ders. : Methodische Übungsreihen in der Leichtathletik. Schorndorf 2/1967

Körbs, W. : Kultische Wurzel und frühe Entwicklung des Sports. In: Studium Generale, Heft 1/1960 Jg. 13

Kohl, K. : Zum Problem der Sensumotorik. Psychologische Analysen zielgerichteter Handlungen aus dem Gebiet des Sports. Frankfurt/M. 1956

[illegible] : [illegible]
Übers. u. Übersetzt von P. Beckmann.
[illegible]

Kroh, O. : Entwicklungspsychologie des Grundschulkindes. – Teil 1: Die Phasen der Jugendentwicklung.
16./19. Aufl., Weinheim 1967

Kunz, H. : Die anthropologische Bedeutung der Phantasie.
Basel 1946

Landmann, M. : Philosophische Anthropologie.
Göschen Bd. 156/156a, Berlin 1964

Langeveld, M.J. : Kind und Jugendlicher in anthropologischer Sicht.
Tübingen 1965

ders. : Studien zur Anthropologie des Kindes.
Tübingen 1956 bzw. 2/1964

ders. : Einführung in die theoretische Pädagogik.
Stuttgart 6/1966

Leeuw, G.v.d. : Vom Heiligen in der Kunst.
Gütersloh 1957

Lempp, R. : Die frühkindliche Hirnschädigung in ihrer Bedeutung für die Sozial- und Heimpädagogik.
In: "Wissenschaftliche Informationsschriften des Allgemeinen Fürsorgeerziehungstages e.V." Heft 1/1967

ders. : Das frühkindliche exogene Psychosyndrom. In: Fortschritt der Medizin, 82. Jg. Nr. 20

ders. : Die Bedeutung der frühkindlichen Hirnschädigung für die Neurose im Kindesalter.
In: Acta Paedopsychiatrica.
1964/Jg. 31/Heft 5

Leonhard, F. u.a. : Symbolik der europäischen Urzeit und der germanischen Völker.
Leipzig 1941

Liebchen, J. : Das Trampolin in der Leibeserziehung der Sonderschule für Lernbehinderte.
In: Zeitschrift für Heilpädagogik.
Heft 7/8, 1965

Lindner, E. : Sprung und Wurf.
Schorndorf 1967

Loch, W. : Die anthropologische Dimension der Pädagogik.
[illegible]
1961

Lorenzen, H. : Lehrbuch des Versehrtensports. Bewegungstherapie als Mittel der Rehabilitation. Stuttgart 1961

Luther, C.C. : Vom Hop zum aerodynamischen Flug. Stuttgart 1952

Masüger, J.B. : Schweizerbuch der alten Bewegungsspiele. Zürich o.J.

Meinel, K. : Bewegungslehre. - Versuch einer Theorie der sportlichen Bewegung unter pädagogischem Aspekt. Berlin 3/1966

Mellerowicz, H. : Das körperliche Leistungsvermögen der heutigen Jugend. München 1965

Merleau-Ponty, M. : Phänomenologie der Wahrnehmung. Berlin 1966

Mitscherlich, A. : Krankheit als Konflikt. Studien zur psychosomatischen Medizin 1/2. Frankfurt/M. 1967/68.

ders. : Die Unwirtlichkeit unserer Städte. Anstiftung zum Unfrieden. Frankfurt/M. 1965

Moreck, C. : Der Tanz in der Kunst. Stuttgart-Heilbronn 1924

Marconi, J.B.: : Sui graffizi dell'Addaura. Palermo 1953

Nemessuri, M. : Funktionelle Sportanatomie. Berlin 1963

Nitschke, A. : "Das verwaiste Kind der Natur". Ärztliche Beobachtungen zur Welt des jungen Menschen. In: Forschungen zur Pädagogik und Anthropologie 5, Tübingen 1962

Nöcker, J. : Physiologie der Leibesübungen. Stuttgart 1964

Oeser, M. : Über den Speerwurf. In: 'Neue Psychologische Studien'. 1936

Paschen, K. : Didaktik der Leibeserziehung. Frankfurt/M. 1961

Piaget, J. : Die Bildung des Zeitbegriffs beim Kinde. dt. Zürich 1955

Plessner, H. : Lachen und Weinen. - Eine Untersuchung nach den Grenzen menschlichen Verhaltens. München 1950

Plessner, H. : Die Funktion des Sports in der modernen Gesellschaft (s. Klöhn, G.)

ders. : Conditio humana
In: Opuscula 14; Pfullingen 1964

Plügge, H. : Wohlbefinden und Missbefinden. Beiträge zu einer medizinischen Anthropologie.
Tübingen 1962

Popplow, U. : Leibesübungen und Leibeserziehung in der griechischen Antike.
Schorndorf 3/1961

Rezner, O.F. : Das neue Ballett-Buch.
Fischer Bd. 66. Stuttgart 1962

Rhotert, H. : Lybische Felsbilder. - Veröffentlichungen des Frobenius Instituts.
Darmstadt 1952

Roskamm, H./Reindell, H./ König, K.: : Körperliche Aktivität und Herz- und Kreislauferkrankungen.
München 1966

Röthig, P. : Rhythmus und Bewegung. Eine Analyse aus der Sicht der Leibeserziehung.
Tübinger Dissertation 1966

Rudik, P.A. : Psychologie. Ein Lehrbuch für Turnlehrer, Sportlehrer und Trainer.
Berlin 1963

Sartre, J.P. : L'être et le Néant. (Das Sein und das Nichts. Versuch einer phänomenologischen Ontologie)
(dt.) Hamburg 1962

Saurbier, B. : Geschichte der Leibesübungen.
Frankfurt/M. 1963

Schmidt-Kolmer, E. : Verhalten und Entwicklung des Kleinkindes.
Berlin 1959

ders. : Der Einfluss der Lebensbedingungen auf die Entwicklung des Kindes im Vorschulalter.
Berlin 1964

Schmitz, H.-H. : Studien zur Didaktik der Leibeserziehung I.
Schorndorf 1966

ders. : Studien zur Didaktik der Leibeserziehung II.
Schorndorf 1

Schmolinsky, G. (Hrsg.) : Leichtathletik.
Berlin 1964

Schulze, H. : Der progressive domestizierte Mensch und seine Neurosen.
1964

Siegmund, G. : Sein oder Nichtsein. Die Frage des Selbstmordes.
Trier 1961

Sobotka, R. : Die Drehbewegungen des menschlichen Körpers im freien Flug.
In: Die Leibeserziehung Heft 9/ 1968

Spitz, R. : Hospitalismus I.
In: Bittner/Schmid-Cords: Erziehung in früher Kindheit.
München 1968

Steger, G. : Über den Diskuswurf.
In: Neue Psychologische Studien.
1938

Stein, J.U. : Physical Education and Recreation as Adjustment to the Education of Mentally Retarded.
In: The Physical Educator, Vol. 24, No. 2, May 1967,
Indianapolis, Indiana.

Stenzel, A. : Die anthropologische Funktion des Wanderns und ihre pädagogische Bedeutung.

In: Anthropologie und Erziehung.
Heidelberg 1960

Stimpel, E. : Der Wurf.
In: Neue Psychologische Studien.
1933

Strasser, St. : Phänomenologie und Erfahrungswissenschaft von Menschen. Grundgedanken zu einem neuen Ideal der Wissenschaftlichkeit.
Berlin 1964

Strasser, H./Sievert, G./ Munk, K.: : Das behinderte Kind.
Berlin 1968

Straus, E. : Vom Sinn der Sinne. - Ein Beitrag zur Grundlegung der Psychologie.
Göttingen 1956

ders. : Psychologie der menschlichen Welt.
Gesammelte Schriften.
Göttingen 1960

Strotzka, H. : Einführung in die Sozialpsychiatrie.
Hamburg 1965, rde 214

Stückrath, F./Welzel, E. : Vom Ausdruck des Kindes.
Lübeck 1961

Stückrath, R. : Studien zur pädagogischen Psychologie.
Braunschweig 1965

Stumpfl, F. : Kultspiele der Germanen und Ursprung des mittelalterlichen Dramas.
Berlin 1936

Süssmuth, R. : Zur Anthropologie des Kindes. Untersuchungen und Interpretationen.
München 1968

Tenbruck, F.H. : Jugend und Gesellschaft.
Freiburg 1962

Trebes, G. : Kinder auf dem Trampolin.
In: "Das behinderte Kind", Heft 3, Mai 1967, 5. Jg.

Trübners Deutsches Wörterbuch.
Berlin 1955

Trumpp, E. : Aktive Bewegungstherapie. 1950

Voigt, E. : Über den Aufbau von Bewegungsgestalten. In: Neue Psychologische Studien Bd. 9
München 1938

Wander, K.F.W. : Deutsches Sprichwörter-Lexikon.
Bd. 4, Aalen 1963

Wandruszka, M. : Angst und Mut.
Stuttgart 1950

Wegener, H. : Die psychologische Problematik des körperbehinderten Kindes.
In: Hdb. der Psychologie Bd. 10, S. 435 ff

Weizsäcker, V.v. : Der Gestaltkreis. Theorie der Einheit von Wahrnehmen und Bewegen.
Stuttgart 1947

ders. : Gestalt und Zeit.
Halle 1942

Werner, H. : Einführung in die Entwicklungspsychologie.
München 1953

Wiesenhütter, E. : (Hrsg.) Werden und Handeln.
Stuttgart 1967

Wischmann, B. : Die Methodik der Leichtathletik.
Frankfurt/M. 1961

[illegible] : Konstitution und Entwicklung.
Göttingen 1

[illegible] : [illegible]lende Kräfte im kindlichen Spiel.
Stuttgart 1962

[illegible] : [illegible]gst [illegible]
[illegible]gart [illegible]

[illegible] : [illegible]

Anhang

Klemm, O.: Zwölf Leitsätze zu einer Psychologie der Leibesübungen

Springen von Gesunden

Geistig geschädigte Kinder

Formen gestörter Motorik

Körperbehinderte und blinde Kinder

Felszeichnungen

Darstellungen aus Archange Tuccaro: Trois dialogues de l'exercice de sauter et voltiger en l'air

Klemm, O.: Zwölf Leitsätze zu einer Psychologie der Leibesübungen (München 1938. In:Neue Psychol. Studien, Bd. 9/4)

Erster Leitsatz: (Einführung) Aus dem Gesamtgebiet unserer Willkürbewegungen heben sich die Leibesübungen durch folgende zwei Merkmale heraus. Sie tragen in sich selbst ihren Sinn, und sie üben, d.h. sie ertüchtigen die inneren und äußeren Kräfte, die in der Bewegungsgestalt einem Ideale zustreben.

Zweiter Leitsatz: (Aufgabe und Überblick) Der Psychologie der Leibesübungen fällt die Aufgabe zu, das seelische Geschehen zu erforschen, das sich in den Leibesübungen abspielt, und von dem Zusammenhange mit der Persönlichkeit Rechenschaft abzulegen.

I Geschehenslehre
Leibesübungen als Bewegungsgestalten, ihr Aufbau und ihre Eigengesetzlichkeiten.

Dritter Leitsatz: (Die Eigenart der Bewegungsgestalten) Eine Bewegungsgestalt ist ein leibliches Tun, dessen Impulse ein gegliedertes Ganzes mit übergreifenden Eigenschaften bilden.

Vierter Leitsatz: (Ganzqualitäten eines zielgerichteten leiblichen Tuns) Kraft seiner Eigengesetzlichkeit kann die Sicherheit des leiblichen Tuns der Schärfe des bloßen Auffassens überlegen sein. Oft fügen sich dabei von selbst die Teile dem Ganzen bewegungsmäßig sinnvoll ein.

Fünfter Leitsatz: (Ganzheitlicher Aufbau des gestalteten Tuns) Die durchgliederte Bewegungsgestalt erhebt sich über das Einzeltun; denn das Ganze läuft genauer ab als seine Teile.

Sechster Leitsatz: (Ganzheitliche Gliederung im Zeitverlauf des leiblichen Tuns) Der Ablauf der Bewegungsgestalt steht unter der Dominanz des Ganzen; er wird um so reiner und sicherer, je mehr die zeitliche Gliederung den bindenden Kräften des Ganzen sich fügt.

Siebenter Leitsatz: (Ausblicke auf das Lernen) Die gute Bewegungsgestalt erfüllt den Gestaltungsdrang der Seele. Je mehr das Bewegungsleben ihm fügsam wird, um so reiner vollendet es sich.

II Strukturlehre
Der Zusammenhang der Leibesübungen mit der Persönlichkeit, ihre Bedingungen und ihre Gesamtwirkungen.

Achter Leitsatz: (Ihr Zusammenhang mit Körperbau und Rasse) Die Arten der Bewegungsbeanlagung und die beherrschbaren Leistungsgebiete ordnen sich den Körperbauformen der neueren Konstitutionslehre und den Eigenarten der Rasse zu.

Neunter Leitsatz: (Ihr Zusammenhang mit dem psychologischen Typus) Der Eigenart des psychologischen Typus entspricht die Neigung zur Ausdrucksgymnastik oder das Streben nach leiblicher Höchstleistung.

Zehnter Leitsatz: (Der Einfluß der inneren Haltungen) Einstellung und Gerichtetheit bestimmen vielfältig und an entscheidenden Stellen den Ablauf des leiblichen Tuns.

Elfter Leitsatz: (Die experimentelle Untersuchung der Nachwirkung von Leibesübungen) Ermüdung und Erfrischung folgen neben der physiologischen auch einer rein psychologischen Gesetzmäßigkeit. Sinnvoller Einsatz der Kräfte ist Grundfunktion alles Lebendigen.

Zwölfter Leitsatz: (Die überdauernden seelischen Wirkungen von Leibesübungen) Um ihres hohen Eigenwertes willen nehmen die Leibesübungen zugleich einen besonderen Dienstwert an. Den Einzelnen gilt es zu stärken, auf daß er dem Ganzen freudig diene.

Uwe (1) ist 5 Jahre, Elke (2) 7 Jahre alt. Ihre Motorik ist normal entwickelt, sie sind geübt durch spielerischen Umgang bei viel Bewegungsfreiheit. Die Bilder zeigen deutlich die sauber ausgesteuerte Haltung in der Flugphase (2) sowie die Vorbereitung auf die Landung (1). Die Arme sind zur Seite genommen, gleichsam als "Balancierstangen", und helfen das Gleichgewicht halten. In diesen Bewegungen ist keine Unsicherheit, sondern ein zielgerichteter und beherrschter Verlauf zu erkennen.

Der Junge in Bild (3) ist ein geübter und trainierter Springer (12 Jahre alt), der sich ohne Hemmungen auch vom Turm in den Raum "hinauswirft". Das Bewußtsein seines Könnens gibt ihm Sicherheit und erlaubt ihm andere räumliche Dimensionen als dem Ungeübten. Dazu im Gegensatz der Springer in Bild (6), dessen Haltung schon Kennzeichen einer Altersmotorik zeigt. Es fehlt seiner Bewegung das aktive Abdrücken und der dynamische Verlauf; er läßt sich mehr fallen und macht einen etwas gehemmten Eindruck.

Geistig geschädigte Kinder (Vgl.S.103)

J. ist 9 Jahre alt, mongoloid (stärkerer Grad) und sieht vermutlich schlecht. Zuerst wußte J. nicht, was er auf dem Kasten sollte. Der Aufforderung herunterzuspringen (1), vermochte er nicht nachzukommen, er breitete die Arme aus und ließ sich schließlich in die Arme des Helfers fallen. (2)

Auch von einer geringen Höhe zu springen, gelang ihm nicht, vielmehr versuchte er das Hindernis durch Steigen - was für ihn offensichtlich sicherer und einfacher ist - zu bewältigen, was ihm jedoch auch nur mit Hilfe gelang. (3)

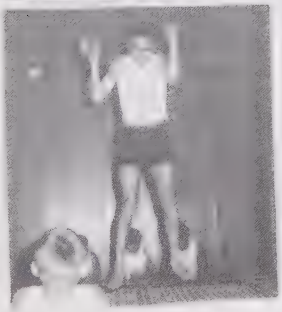
Das Hochspringen zum Ball war eine zu schwierige Aufgabe. J. nahm lediglich die Arme hoch, reckte sich, richtete den Blick zum Ball und öffnete den Mund.

Formen gestörter Motorik bei geistig Geschädigten

(1) D. ist 13 Jahre alt und von Geburt hirngeschädigt. Möglicherweise liegt Epilepsie vor. Seine Bewegungen sind übersteuert, da die Schädigung seine Koordinationsfähigkeit beeinträchtigt. Dies wird vor allem beim Springen auf dem Trampolin deutlich. (sog. Zick-Zack-Haltung bei der Bewegungsdiagnose. Vgl. Hünnekens/Kiphard, sowie Text S. 118)

(2) Springen zu zweit verlangt Konzentration und Anpassung. Beides kann vorzüglich auf dem Trampolin geschult werden.

(3; 4) M. ist 14 Jahre alt und Heimkind. Die Ursache seiner Hirnschädigung ist nicht festzustellen. Er vollführt mit seinen Armen zuweilen ausfahrende und zuckende Bewegungen, die häufig von Hüpfen und Springen begleitet sind. Dies ist hauptsächlich dann der Fall, wenn er sich aus einem, oft nichtigen Anlaß, freut. Hüpfen ist deshalb bei ihm meist eine unwillkürlich zwanghafte Bewegung, verursacht durch motorisch übersetzte Reize.

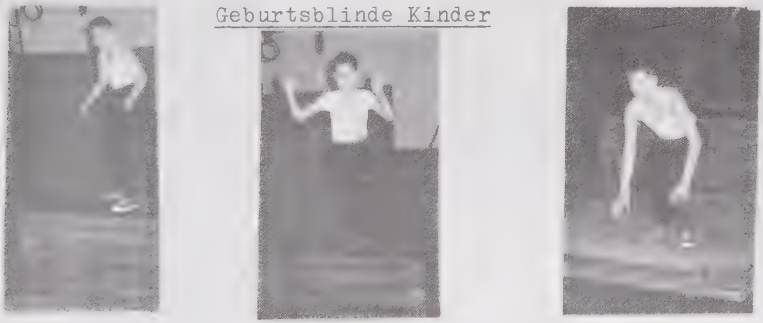


Das Springen vom Kasten bereitete E. anfangs große Schwierigkeiten. Er hatte Angst und wußte nicht wie er springen sollte. Deshalb ähnelten seine ersten Sprünge mehr einem Heruntersteigen. Diese Eigenart der gestörten Motorik zeigte sich vor allem beim Überspringen des kleinen Kastens. Mit zunehmender Übung wurde E. in seinen Bewegungen jedoch immer sicherer. Zwei Wochen nachdem er zum ersten Mal vom einfachen Kasten sprang, wagte er sich bereits von einer 'Pyramide' mit beachtlicher Höhe, ohne daß er besonders dazu aufgefordert wurde. Er wollte aus eigenem Entschluß springen, vielleicht um sich vor sich selbst und vor seinen Kameraden in seinem Mut und Können zu bestätigen. Am Ende des Versuchs wagte er sogar den Salto auf dem Trampolin. (Vgl. S. 114 f)

Körperbehinderte Kinder

Beispiele von Ausgleichsbewegungen bei körperbehinderten Kindern. E.(1) ist 11 Jahre alt und Tetraplegiker (vorwiegend jedoch Beine). Ursache seiner Schädigung ist wahrscheinlich Sauerstoffmangel bei der Geburt.- Die mangelnde Beweglichkeit und Kraft versucht er durch betonten Rumpf- und Armeinsatz auszugleichen. Besondere Schwierigkeiten bereitet es ihm beim Springen das Gleichgewicht zu halten sowohl beim Abspringen als auch beim "Landen".
Springen als Ersatz des Laufens zeigt G.(2). Er ist 11 Jahre alt und erkrankte in seinem ersten Lebensjahr an Kinderlähmung (nur linkes Bein!). Durch betonten Rumpf- und Armeinsatz vermag er seine Schädigung weitgehend auszugleichen.
(3) zeigt L.(11 Jahre) beim Versuch ein Seil zu überspringen. Er ist beingeschädigt (beide Beine) vermag den Mangel jedoch weitgehend auszugleichen, wenn auch seine Bewegungen die Schädigung noch erkennen lassen.

Geburtsblinde Kinder



Blinde sehen das Ziel und Aktionsfeld des Sprunges nicht, sie "wissen" es, haben es gleichsam im Gedächtnis. Auffallend sind bei ihnen die tastenden Bewegungen und ein mehr "defensiv-gerichteter" Sprung. Mit zunehmender Übung (in einer bestimmten Situation) wird die Bewegung flüssiger und sicherer. Es handelt sich dabei um den Vorgang eines Strukturierens des Raumes, wobei beim Blinden allerdings die optischen Qualitäten und Orientierungsmöglichkeiten wegfallen

Trois Dialogues de l'exercice
de sauter, et voltiger en l'air.

Avec les figures qui servent à la parfaicte
demonstration et intelligence duduct Art.

Par le Sr. Archange Tuccaro, de l'Abruzzo
au Royaume de Naples

Dedié au Roy

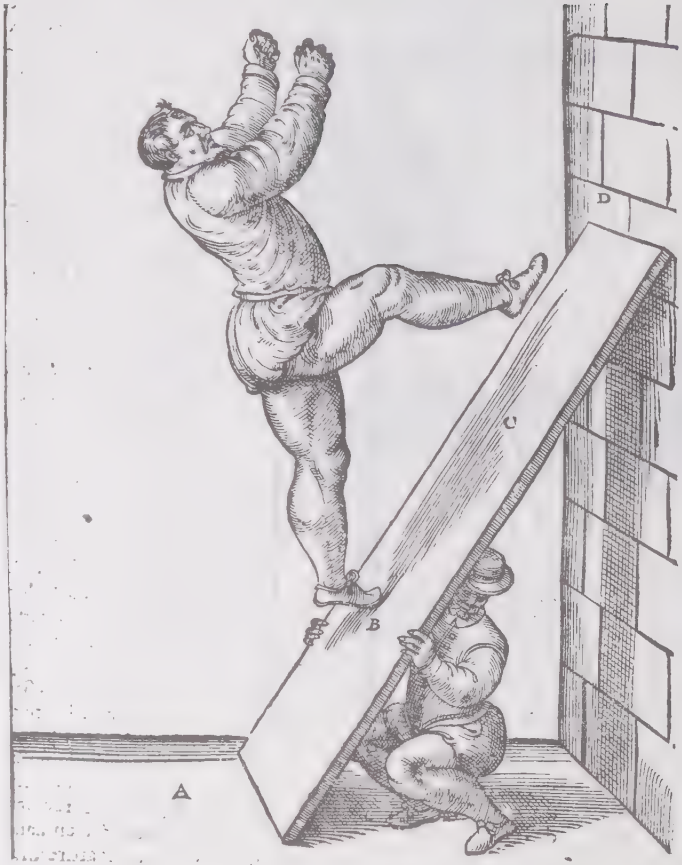
A Paris M.D.LXXXXIX.

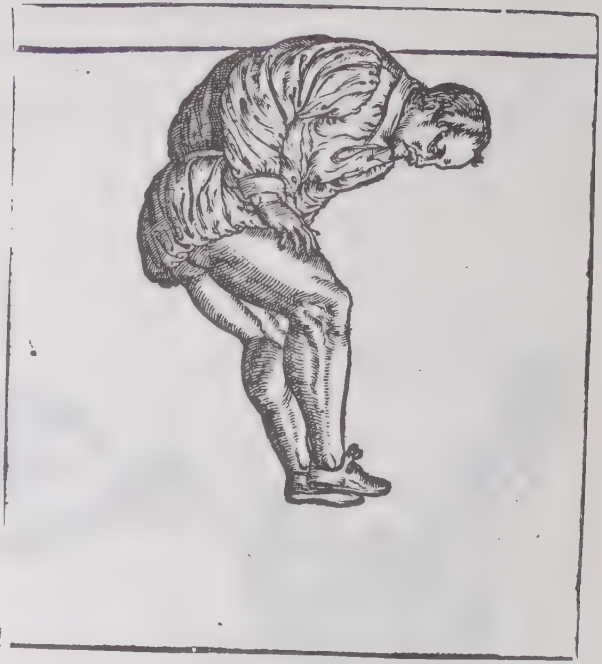
Im ersten Dialog werden gymnastische Übungen und die allgemeinen Voraussetzungen für das Springen dargestellt. Es folgen im zweiten Dialog Beschreibung und Demonstrationsskizzen von einzelnen Sprüngen, wie die verschiedenen Bewegungen beim Abheben, Drehen und Wenden ausgeführt und wie sie beendet werden. Der dritte und letzte Dialog gibt einen Überblick der Übungen, die dem Menschen in unterschiedlichem Maße möglich sind, entsprechend seiner Veranlagung, und die ihm helfen können, seine Gesundheit zu erhalten, als wahre Medizin den Körper beweglich, frisch und munter, kräftig und stark machen.
(Vgl. a.a.O., Einleitung)

Le ſaut en auant de courſe à pieds impairs au trampellin.

La courſe ſera plus prompte en ce ſaut qu'elle n'a eſté au precedent,& vn pas loing du trampellin ſe prendra le temps à pieds pairs,qui determinera la maniere & façon comme ſe doit finirce ſaut ſur le trampellin, en prenãt garde que tous les deux pieds (qui ſont encore en l'air) viendrõt à tõber ſur ledit trãpellin que les bras raccourcis reuiennent en arriere, cõme cy-deſſus a eſté monſtré. Et ſi toſt que les pieds ſeront arriuez ſur le trampellin, les bras ſe ietteront eſtendus auecque force & violence en auant & en l'air, à la forme qui s'enſuit.

Darstellung von Bewegungsmöglichkeiten und Haltungen im Springen: das Abheben und Wenden.





Phase bei einer Drehung im Sprung.

Der Sprung aus dem Lauf nach einem Schritt vom (schräggestellten) Tisch.

Darstellung eines mit Sprungbrett
gesprungenen Saltos in den Stand.

Die Felsbildwerke des Wadi Sora zeigen eine Gruppe von drei Saltoschlägern, die in drei verschiedenen Phasen des Aktes gezeigt sind (XXIX, 2). Die kleine, gelbe, ca. 7 cm lange Figur hat sich ein Stückchen vom Boden gelöst und befindet sich noch in der Aufwärtsbewegung. Die gestrichelten Linien zeigen den Verlauf des Vorgangs an. Auch die Absprungstelle ist durch waagrechte Strichelung sichtbar gemacht. Die zweite, obere, dunkelrote Gestalt wendet gerade den Oberkörper senkrecht nach unten. Die Strichelung läßt erkennen, daß sie vor dem Absprung am weitesten links oder ganz rechts gestanden hat. Die dritte, größte, ca. 13 cm lange Figur langt soeben auf dem Boden an. Sie war ganz rechts oder ganz links abgesprungen. Auffallend ist die skizzenhafte Ausführung des Ganzen, die in der rohen Zeichnung der Köpfe, dem Fehlen der Unterarme und in den Strichlinien zum Ausdruck kommt. Alles ist auf die Darstellung des Bewegungsvorgangs abgestellt. Eine Bekleidung ist mit Sicherheit nicht zu erkennen. Links unter dieser Gruppe steht ein Vogel Strauß mit weißen Beinen, dessen Mittelteil zerstört ist.
(Rhotert, H.: Libysche Felsbilder. Darmstadt 1952)

Felsmalereien aus der **Libyschen Wüste** (Wadi Sora).
Sie stammen aus der **Jungsteinzeit** und zeigen
unter anderem Gruppen von Saltospringern und
hechtspringenden Figuren.
(Aus: Rhotert, H.: LIBYSCHE FELSBILDER. Darmstadt 1952)

(Abb. 4) zu dieser Gruppe hinzurechnen; es erscheint mir nämlich weniger wahrscheinlich, daß die verschiedenen männlichen Figuren dieser kleinen Bildgruppe von zwei entgegengesetzten Standpunkten aus betrachtet sein sollen, etwas, was in der Tat bei den Felsbildern ziemlich selten vorkommt.

Abb. 16b. Sandaker, Kirchspiel Näsinge, Bohuslän.

In einigen Fällen finden sich Schiffe, die nur Adoranten tragen. Auf einem Felsbild in dem Kirchspiel Hogdal (B. II, pl. 8) weist ein Schiff drei gleich hohe kleine Adoranten in ganzer Figur auf, desgleichen zeigen zwei andere Schiffe eine gleiche Figur. Aus Finntorp in Tanum stammt das Schiff Abb. 19a mit zwei Adoranten in halber Figur. Etwas stärker schematisiert sind die Adoranten zweier Schiffe auf einem Felsbild von Bro im gleichen Kirchspiel (Abb. 19b). Unter diesen beiden Schiffen befinden sich größere freistehende Adoranten; es sieht beinahe so aus, als ob sie die Schiffe tragen sollten (vgl.

Abb. 17. Sotorp, Tanum.

Aus: Almgreen, O.: Nordische Felszeichnungen als religiöse Urkunden. FRANKFURT/M. 1934

Frau zu sein. Diese Tänzer erinnern stark an einige springende Männer, die auf zwei Felsbildern aus Görlöf im Kirchspiel Skee oberhalb eines Schiffes dargestellt sind (Holmberg, Taf. 3, Abb. 6 und 8; das letztere Bild ist hier in Abb. 16a, vgl. B. II, 10; 11, wiedergegeben). Diesen ähnlich ist das von Lindquist publizierte Bild Abb. 16b aus Sandåker in dem angrenzenden Kirchspiel Näsinge. Mit diesen springenden Gestalten lassen sich wohl auch die stark rückwärts gebeugten Manner zusammenbringen, die, über den Schiffen schwebend, auf einigen Felsbildern vorkommen und

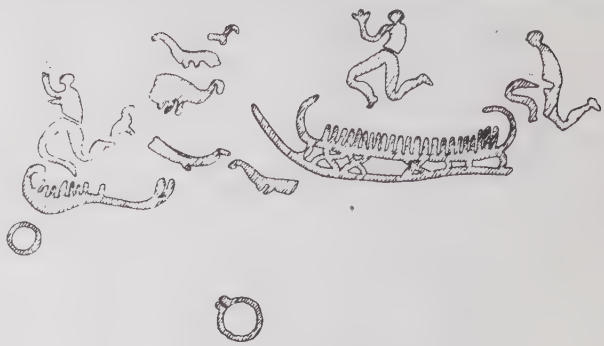


Abb. 16a. Görlöf, Kirchspiel Skee, Bohuslän.

möglicherweise Voltigeure darstellen. Sie finden sich auf zwei Felsbildern von Brastad (Abb. 1 und B. 7—8; 2) sowie auf zwei kleineren bei Sotorp in Tanum (B. 47—48; 3 und 4; das erstere, deutlichere ist hier in Abb. 17 wiedergegeben). Diesen nahe verwandt ist Abb. 18, dem Felsbild B. 31—32; 1 aus Bro in Tanum entnommen, auf dem ein Mann sich an den beiden Vordersteven eines kleinen Schiffes festhält und von da aus in etwas gebogener Haltung zum Schiffe „hinausliegt". Möglicherweise gehört auch die schlecht gezeichnete Figur oberhalb des Stevens des größten Schiffes auf dem Felsbild B. 7—8; 1 hierher. Zwischen den Steven zweier Schiffe ist ein ähnlicher nach rückwärts gebeugter Mann auf der Zeichnung von Skebbervall bei Kville (Abb. 82 unten) zu sehen. Vielleicht muß man auch die drei auf den Kopf gestellten Männer über dem Schiff von Tose

Lebenslauf

Am 4. Juli 1939 wurde ich als zweites Kind des Chemikers Dr.Ing. Felix Schoder und seiner Frau Cläre geb. Bauer in Stuttgart geboren. Nach dem Umzug nach Böblingen (1944) und dem Tode meines Vaters besuchte ich von 1945 bis 1949 die Grundschule Böblingen und danach bis zum Abitur 1958 das Goldberg-Gymnasium Böblingen-Sindelfingen. Anschließend leistete ich bis zum Oktober 1959 meinen Wehrdienst ab.

Vom Herbst 1959 bis zum WS 1962 studierte ich an der Universität Tübingen Leibeserziehung, Mathematik und Chemie. Nach 6 Semestern wechselte ich an die Pädagogische Hochschule Reutlingen über und legte dort im WS 1963/64 die Erste Prüfung für das Lehramt an Volksschulen ab. Nach dem Examen war ich an der Jahn-Realschule S-Bad Cannstatt tätig. Im Sommer 1965 begann ich ein zweites Studium an der Universität Tübingen (Pädagogik, Philosophie, Leibeserziehung), das ich im Mai 1968 mit der Höheren Prüfung für den Volksschuldienst abschloß.

Anschließend unterrichtete ich an der Staatlichen Sportschule Ludwigsburg und dem Pädagogischen Fachinstitut Stuttgart (Abt. Ruit und Ludwigsburg).

Im März 1970 erhielt ich eine Dozentur für Leibeserziehung an der Pädagogischen Hochschule Eßlingen.

Mein besonderer Dank gilt meinen Lehrern, vor allem Herrn Prof. Dr.O.F. Bollnow und Herrn Prof. Dr. O. Grupe. Ihre Anregungen und ihre Kritik in zahlreichen Gesprächen haben meine Arbeit außerordentlich gefördert.

Druck Polyfoto Dr Vogt KG
Stuttgart 1, Königstraße 51
Telefon 295681

Druck: Polyfoto Dr. Vogt KG
Stuttgart 1, Königstraße 51
Telefon 295681